



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Investigación e intervención de la adicción a los dispositivos
electrónicos en alumnos de Educación Primaria.**

Alumno/a: Iva Vasileva Charchilova

NIA: 759809

Director/a: Rosario Marta Ramo Garzarán

AÑO ACADÉMICO 2020-2021

Índice

Resumen	4
Abstract	4
Introducción y justificación	5
Fundamentos teóricos	7
La investigación de las nuevas tecnologías en el aula	12
• Cuestionarios.....	15
▪ Dispositivos electrónicos y redes sociales	15
▪ Televisión.....	18
▪ Vigilancia parental.....	19
▪ Horas diarias en contacto con varios dispositivos electrónicos	21
▪ Acciones más habituales para las que utilizamos dispositivos electrónicos	26
▪ Malos hábitos del uso de dispositivos electrónicos durante actividades comunes	30
▪ Adicción a dispositivos electrónicos	32
• Reto	33
• Entrevista	35
• Programa de intervención ante la adicción a dispositivos electrónicos.....	35
Conclusión	40
Bibliografía.....	47
Anexos	51
• Anexo* ¹ :.....	51
• Anexo* ² :.....	54
• Anexo* ³ y anexo* ⁴ :.....	56

Índice de Tablas

Tabla 1: ¿Cuál de las siguientes redes sociales utilizas? Elaboración propia.	15
Tabla 2: ¿Cuál de los siguientes dispositivos electrónicos tenéis en casa? Elaboración propia	15
Tabla 3: ¿Cuántos de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños? Elaboración propia.....	16
Tabla 4: ¿Cuál es vuestro dispositivo electrónico favorito? Elaboración propia	16
Tabla 5: ¿Cuántos de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia	17
Tabla 6: ¿Cuándo sueles utilizar más los dispositivos electrónicos? Elaboración propia.	17
Tabla 7: ¿Cuándo sueles utilizar más los dispositivos electrónicos? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	18
Tabla 8: ¿En qué lugares de la casa veis la televisión? Elaboración propia	18
Tabla 9: ¿En qué lugares de la casa veis la televisión? Cuestionario realizado con alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	19
Tabla 10: ¿Cuándo utilizáis dispositivos electrónicos lo hacéis solos o acompañados? Elaboración propia.	19
Tabla 11: ¿A qué edad comenzaste a utilizar dispositivos electrónicos? Elaboración propia.....	20
Tabla 12: ¿Cuándo utilizáis algún dispositivo electrónico lo hacéis solos o acompañados? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	20
Tabla 13: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a las consolas (PlayStation, Xbox, Nintendo Switch, etc.)? Elaboración propia.	21
Tabla 14: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al móvil? Elaboración propia.	21
Tabla 15: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a la tableta/iPad? Elaboración propia.	22
Tabla 16: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al ordenador/portátil? Elaboración propia	22
Tabla 17: ¿Para qué sueles utilizar el móvil? Elaboración propia.	23
Tabla 18: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a la televisión? Elaboración propia.....	23
Tabla 19: ¿Qué es lo que más veis en la televisión? Elaboración propia.	24
Tabla 20: ¿Qué es lo que más veis en la televisión? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	25

Tabla 21: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a los dispositivos electrónicos? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	26
Tabla 22: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al ocio y al entretenimiento (videos en YouTube, series, juegos, etc.)? Elaboración propia.....	26
Tabla 23: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al estudio (trabajos de clase, apuntes, etc.)? Elaboración propia.	26
Tabla 24: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a las redes sociales? Elaboración propia. .	27
Tabla 25: ¿Cuál es tu videojuego favorito? Elaboración propia	28
Tabla 26: ¿Cuál es tu videojuego favorito? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia	30
Tabla 27: ¿Sueles utilizar el móvil/tableta/televisión mientras comes? Elaboración propia.	30
Tabla 28: ¿Qué otras actividades soléis hacer mientras estáis viendo la televisión, jugando con la tableta o con el móvil? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	31
Tabla 29: ¿Sueles utilizar el móvil/tableta/televisión antes de irte a dormir? Elaboración propia.....	31
Tabla 30: ¿Utilizáis algún dispositivo electrónico antes de iros a dormir? ¿Cuál? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.	32
Tabla 31: ¿Serías capaz de vivir sin ningún dispositivo electrónico? Elaboración propia.	33

Resumen

La difusión de las tecnologías en los últimos años en todos los grupos de edad ha ocasionado el aumento de investigaciones encaminadas a analizar sus consecuencias. Las tecnologías nos aportan muchos beneficios, sin embargo, el uso excesivo puede conducir a la adicción. De este modo, se ha comenzado a hablar de las adicciones a dispositivos electrónicos, cuyos síntomas cada vez afectan a edades más tempranas. En este trabajo han participado treinta y cinco alumnos, niños de segundo y quinto de primaria, a través de dos cuestionarios, un reto y una entrevista para descubrir si usan o abusan de las tecnologías. Además, para que los alumnos, padres y docentes analicen y tomen conciencia de su relación con las tecnologías se presenta un programa de intervención, principalmente, para solucionar las dificultades en su percepción social y personal originadas por el uso incorrecto de los dispositivos electrónicos.

Palabras clave: tecnologías, adicción, programa de intervención, educación primaria, dispositivos electrónicos.

Abstract

The diffusion of technologies in recent years in all age groups has led to an increase of researches to analyze their consequences. Technologies bring us many benefits, however, excessive use can lead to addiction. Thus, we have begun to talk about addictions to electronic devices, whose symptoms are increasingly affecting younger ages. Thirty-five students, children in the second and fifth grades of primary school, participated in this study by means of two questionnaires, a challenge and an interview to find out whether they use or abuse technology. In addition, in order for students, parents and teachers to analyze and become aware of their relationship with technologies, an intervention program is presented, mainly to solve the difficulties in their social and personal perception caused by the incorrect use of electronic devices.

Key words: technologies, addiction, intervention program, primary education, electronic devices.

Introducción y justificación

Las generaciones nuevas nacen siendo, prácticamente, nativos digitales, sin embargo, hay que hacer hincapié en el posible uso inadecuado que se les puede llegar a dar a los dispositivos electrónicos. Esto es debido a que pueden generar severas adicciones desde edades muy tempranas y proporcionar problemas sociales y personales que ocasionen un obstáculo para el desarrollo de los infantes.

Se ha elegido este tema para realizar una investigación sobre posibles consecuencias negativas en alumnos predispuestos o con tendencias a ser adictos a dispositivos electrónicos, y así poder comprobar cómo estos síntomas afectan y se ven reflejados en sus interacciones y su rendimiento escolar. La elección de este tema ayuda a poder estar informado sobre contenidos actuales que se relacionan con la tecnología, ya sea actuando como un problema o como una ayuda

El objetivo principal del presente trabajo es descubrir el peligro que proporciona un mal uso y abuso de dispositivos electrónicos en menores. Asimismo, se pueden detectar síntomas parecidos a los de una adicción y, de esta manera, solventarlos.

Dicha adicción se ve reflejada, sobre todo, en entornos cercanos a menores, siendo el entorno familiar el más común y propenso a facilitar diversos dispositivos electrónicos que favorezcan a la exposición excesiva de pantallas en menores. Las escuelas también son responsables de la difusión de un posible abuso de estas nuevas tecnologías. Es importante impartir un conocimiento responsable e inculcar el buen uso de estos aparatos al entorno más cercano del menor, y así lograr ofrecer una futura ayuda en caso de que fuera necesaria.

Mediante esta tarea se pretende exponer las consecuencias negativas y problemáticas que surgen a través del abuso de las tecnologías, especialmente, en el desarrollo habitual de los niños.

Es de suma importancia originar estrategias de “desintoxicación” dirigidas a los más pequeños, y, de esta manera, se propone la creación de un programa de intervención dirigido a la educación primaria, puesto que comenzar a realizar intervenciones con los más pequeños puede ayudar a prevenir futuras adicciones, trastornos y enfermedades.

Este trabajo de fin de grado corresponde a la línea 3 de investigación, la cual pertenece a la ciencia social, y, se ha llevado a la práctica mediante una investigación etnográfica y una serie de instrumentos de carácter cuantitativo y cualitativo en su mayoría. En nuestro caso, se han utilizado unos cuestionarios, un reto y una entrevista.

Los cuestionarios son herramientas no validadas por un profesional, no obstante, antes de presentarlos frente a los alumnos, se mostraron a las tutoras para que comprobasen que las preguntas eran idóneas para los menores. Asimismo, se han realizado conjuntamente con las tutoras y los alumnos.

Principalmente, el cuestionario esta para analizar la interacción que mantienen los menores con los dispositivos electrónicos y para equiparar las diferencias y similitudes que hay entre los niños de diferentes edades al hacer uso de las tecnologías.

El reto está para analizar la dependencia hacia los dispositivos electrónicos y observar las alternativas que los menores usan en lugar de los dispositivos electrónicos.

Y, la entrevista, para ofrecernos una situación de como responden los menores frente a las tecnologías en la escuela.

No se realizó una entrevista a los alumnos, debido a que el cuestionario ya cumple con el fin. Referente a los padres, se decidió no incluirlos para este procedimiento, principalmente, porque se pretende enfocarlo hacia como usan los menores las tecnologías en el ámbito educativo, el cual es bastante distinto al familiar. Además, tenemos la posibilidad de examinar el ámbito familiar a través del reto y de los cuestionarios, debido a que quedan claras la mayoría de acciones que los padres les consienten a los alumnos.

Finalmente, las hipótesis que se pretenden analizar por medio de los instrumentos son:

- A nivel educativo se está haciendo un uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Las familias son conscientes del uso que los alumnos les dan a los dispositivos tecnológicos.
- La adicción a dispositivos electrónicos está relacionada con la escuela.
- Los dispositivos electrónicos han generado cambios en los menores.

Estas cuatro hipótesis reflejan tres ámbitos importantes en los que los dispositivos electrónicos han intervenido, estos son, el ámbito familiar, individual y educativo.

Fundamentos teóricos

La era digital ha tenido un gran impacto en la sociedad, especialmente en la forma de comunicarnos y relacionarnos. Durante estos años han aparecido nuevos dispositivos electrónicos y avances tecnológicos, que, aparentemente, cada vez se utilizan a edades más tempranas. Un claro ejemplo son la televisión, el móvil, consolas, tabletas, y demás aparatos que, diariamente y de manera cotidiana, son utilizados por la mayoría de los niños.

Estas nuevas generaciones acogen el nombre de “nativos digitales”. Mark Prensky (2001) citado por Ovelar, Benito y Romo (2009, p. 39) señala que los niños actuales piensan y procesan la información de forma diferente, debido a que su cerebro ha cambiado físicamente. El término hace referencia a los niños que nacieron rodeados de tecnologías y hacen uso repetido de ellas. Estas tecnologías satisfacen sus necesidades de entretenimiento, diversión, comunicación, relaciones sociales, etc. Por lo que, debido a esta exposición tan temprana a las tecnologías, los niños actuales han cambiado su forma de pensar, comunicarse y actuar.

Pérez Tornero (2008, p. 16) recalca que los avances tecnológicos han generado una nueva identificación social, la llamada “sociedad multipantalla”, que acoge el pensamiento que el número de aparatos con distintas pantallas han aumentado en los hogares.

Los dispositivos electrónicos han originado numerosos cambios en la vida de las personas y, puesto que vivimos en una época apoteósica en lo que se refiere a la tecnología, debemos admitir la facilidad que brinda en lo que respecta a la comunicación, entretenimiento, ciencia, educación, etc.

Los adultos no son los únicos que se benefician y emplean estos aparatos tecnológicos, las nuevas generaciones acceden a ellos con facilidad. Dichos aparatos se han instalado de manera apresurada en nuestra sociedad y en la vida de los más pequeños. Hay que recalcar que, debido al rápido asentamiento de estos, no se ha podido evaluar el impacto real en el neurodesarrollo infantil mediante investigaciones científicas. (Cerisola, 2017, p. 126).

Que los menores saben y aprenden más rápido que los adultos en lo que respecta a la tecnología es un hecho más que conocido y asumido, generado, principalmente, por el aprendizaje autónomo de estos dispositivos que todos tienen en sus hogares.

Ahora, ¿existen las adicciones a dispositivos electrónicos en niños? Antes de responder a esta pregunta debemos comprender qué es la adicción y los términos que engloba para poder obtener una respuesta.

La palabra adicción fue definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1964 como: “un impulso incontrolable dirigido hacia un objeto determinado, que se repite con un intervalo no demasiado prolongado” (Alonso Fernández, 2003, p. 19). Existen tres etapas que dan paso a una adicción, según la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitiva Conductual (AEPCCC) (2014) citada por Fernández (2017, p. 11):

- Uso: la conducta no se realiza de manera continua, se puede interrumpir la acción en cualquier momento sin generar ningún tipo de problema.
- Abuso: le dedica mucho tiempo a una misma actividad, la mayor parte del tiempo abandona otras actividades que antes le gustaban.
- Y finalmente, adicción o dependencia: se mantiene una conducta repetitiva, apartando cualquier otro tipo de necesidad que no tenga que ver con la actividad.

De esta manera podemos deducir que la adicción a dispositivos electrónicos hace referencia a la interacción abusiva que realizan las personas con las diversas pantallas y al consumo abusivo de varios dispositivos electrónicos que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto (Arias Rodríguez, Gallego Pañeda, Rodríguez Nistal y Del Pozo López, 2012, p. 2)

Todavía no se ha llegado a un acuerdo claro a nivel científico sobre el concepto de la adicción a las tecnologías, por lo que no aparece como tal en los manuales diagnósticos de enfermedades y trastornos mentales (DSM), no obstante, existen propuestas de tratamiento (Soto, Miguel y Pérez, 2018, p. 121). Muchos estudios niegan su existencia como un trastorno adictivo, pero autores como Navarro y Rueda (2007) y Labrador y Villadangos (2010) citados por Soto et al. (2018, p. 121) exponen la existencia de la adicción a Internet y comentan que es solo la “punta del iceberg”, ya que hay muchas personas en riesgo de desarrollar dicha adicción. Debido al mal uso y al abuso de las

tecnológicas estaríamos hablando de que un 20% de personas pueden llegar a padecerla. La OMS (Organización Mundial de la Salud) citada por Arias Rodríguez et al. (2012, p. 2) revela que una de cada cuatro personas padece algún trastorno de conducta relacionado con la adicción a las nuevas tecnologías. Además, Young (1996) citado por Fernández (2017, p. 10) destacó la aparición de un nuevo trastorno mental al vincularlo a la existencia de un trastorno por dependencia de Internet, similar al del juego patológico. Obtiene esta conclusión de la obvia adicción existente a los ordenadores y videojuegos.

Según una encuesta de la Universidad de Boston, las nuevas generaciones son un 80% más propensos a desarrollar una adicción a los dispositivos electrónicos, y, esta adicción, puede retrasar el desarrollo del cerebro en un 30% en niños menores de diez años (Edison, 2016, p. 5). El uso abusivo de dispositivos electrónicos diariamente es lo que dificulta la percepción de posibles riesgos que estos pueden llegar a originar.

Actualmente, las familias disponen de más de un dispositivo electrónico en casa, por lo que es complicado controlar el uso y disponibilidad de estos dispositivos. En consecuencia, es difícil definir qué significa tener una adicción a la tecnología en lo que se refiere como un trastorno o enfermedad, ya que, en ambos casos, afecta al desarrollo correcto.

En los hogares, es común que los padres faciliten diversos dispositivos electrónicos para que el niño se entretenga y se familiarice con la tecnología, sin perjuicio de posibles consecuencias negativas que puedan afectar al desarrollo de habilidades, destrezas, y la personalidad del menor. Normalmente, los niños realizan un uso incorrecto de los dispositivos electrónicos, por ello necesitan estar en constante vigilancia de los padres.

En estas situaciones los padres deben adoptar la responsabilidad de informar a los hijos sobre los riesgos que corren al hacer un uso incorrecto de los dispositivos electrónicos, sin embargo, muchas veces, debido a conductas inconscientes, son los propios padres los que normalizan el uso diario y el abuso del mismo, sobre todo si son ellos los que emplean estos aparatos en presencia reiterada de los hijos.

Dependiendo del dispositivo electrónico que se utilice existen diferentes consecuencias que pueden afectar a las personas, por ejemplo, la televisión se relaciona con efectos negativos, ya que, normalmente, los infantes pasan una gran parte de su

tiempo sin realizar nada productivo. En cambio, se dice que las tabletas, ayudan al rendimiento de los niños, ya que al tener la posibilidad de poder descargar aplicaciones de entretenimiento podemos decir que, al mismo tiempo que se divierten visualmente, también están aprendiendo e interactuando (Zabaleta, 2012, p.2).

La exposición excesiva de las pantallas se puede asociar a problemas en el desarrollo de los infantes, sobre todo en el desarrollo cognitivo y del lenguaje, además de otras enfermedades y/o trastornos como: obesidad, trastornos de déficit de atención, de sueño, mentales, etc. Debemos tener en cuenta que la exposición de ciertos dispositivos electrónicos brinda oportunidades positivas en el aprendizaje de los niños, sin embargo, es más común que se adquieran comportamientos negativos y se obtengan una multitud de consecuencias negativas, las cuales repercuten sobre la capacidad de concentración, rendimiento escolar y la cantidad y calidad del sueño nocturno (Cerisola, 2017, p. 126).

Algunos síntomas relacionados con la adicción a dispositivos electrónicos son similares a los de una adicción propiamente dicha, por ejemplo, la aparición de la relajación mediante el uso, o la aparición de malestar ante el impedimento del mismo. También pueden aparecer otro tipo de síntomas como la angustia y desesperación debido a la pérdida de algún dispositivo electrónico propio (Labrador y Villadangos, 2010, p. 180). Por otra parte, existen otro tipo de características que permiten detectar una adicción en niños, como: irritabilidad, baja autoestima, dificultad para socializar, falta de atención, falta de identidad y de su capacidad de desarrollarse de manera correcta.

Los videojuegos han colaborado a aumentar el uso de nuevos dispositivos electrónicos en niños/as y adolescentes, estos estimulan el desarrollo de habilidades tanto físicas como mentales. Muchos adultos y jóvenes incitan a los más pequeños a unirse para jugar a videojuegos como entretenimiento.

El uso inadecuado se produce cuando el menor encuentra, descarga y juega a videojuegos donde se muestra violencia explícita y sexo. Las adicciones a videojuegos han aparecido en niños de corta edad debido a que la mayoría de los juegos son online, y se pueden descargar por medio de diversas plataformas y para cualquier dispositivo electrónico.

Muchos videojuegos de carácter educativo y de entretenimiento pueden llegar a ser beneficiosos para el desarrollo de habilidades si se hace un uso responsable de ellos,

según algunos autores los videojuegos educativos favorecen el desarrollo de habilidades como: concentración, atención, creatividad, etc. (Martín, Muntada, Busquets, Pros y Sáez 2015, p. 27). Prensky (2002) citado por Ovelar et al. (2009, p. 39) afirma que los videojuegos aportan buenos resultados para el aprendizaje de cualquier contenido.

El buen uso de las tecnologías puede llegar a mejorar el rendimiento y las habilidades cognitivas de los menores, sin embargo, si hacen un uso incorrecto y no limitado de las tecnologías puede volverse abusivo, bajando su rendimiento académico y generando varios problemas de atención, cansancio durante las clases, etc. No obstante, no podemos garantizar que esta afirmación sea correcta, ya que hay muchos estudios sobre la utilización positiva de la tecnología. Muchos especialistas concuerdan con que los niños adquieren mejor el conocimiento descubriéndolo y construyéndolo por ellos mismos.

Los niños que abusan de las tecnologías suelen vivir en su propio mundo imaginario, y a medida que van creciendo es más complicado sacarlos de él. En cualquier escuela primaria es muy frecuente escuchar conversaciones relacionadas con videojuegos, dibujos animados o series de televisión. La mayor parte del tiempo los niños se comunican por medio de referencias que observan en videos de YouTube, o en series de dibujos animados, además de elegir sus amistades según los videojuegos que tengan en común.

Aunque la llamada “brecha digital” está más que presente en las aulas, actualmente, por medio de aparatos tecnológicos como: pantallas digitales, proyectores, ordenadores, tabletas, etc. Los docentes pueden dirigir una clase apoyándose de estas herramientas y lograr romper la brecha tecnológica que separa a las nuevas generaciones de niños y maestros.

Finalmente, hay que hacer hincapié en que utilizar mucho las tecnologías no es sinónimo de tener una adicción, debemos tener en cuenta esta afirmación, ya que muchos aparatos tecnológicos se utilizan para la educación y el aprendizaje, sin embargo, es necesario supervisar los mismos para evitar la aparición de problemas en un futuro, además de garantizar un equilibrio entre su vida digital y su vida familiar

La investigación de las nuevas tecnologías en el aula

Debido a la normalización del uso excesivo de los dispositivos electrónicos diariamente, independientemente de nuestra edad, es complicado comprobar que se trata de una adicción a la tecnología, sin embargo, muchos menores presentan síntomas muy característicos de la adicción referente a los dispositivos electrónicos.

Los cambios importantes realizados en nuestra sociedad no son solamente producto de la tecnología, sino del uso que se hace de ella. Las nuevas tecnologías afectan a todos los entornos sociales e individuales y relaciones sociales de la actividad humana, por consiguiente, están abiertas a la investigación etnográfica. (Rojas, y Bernal, 2008, p. 172).

A partir de un enfoque interpretativo, la etnografía se define como un método de indagación que intenta explicar e interpretar la realidad de los individuos que decidimos estudiar (Alcázar y Espinosa, 2014, p. 335). La etnografía es un término que deriva de la antropología, según Giddens citado por Murillo y Martínez (2010, p. 5) comenta que la investigación etnográfica se realiza a individuos o grupos durante un período de tiempo, usando la observación o la entrevista para averiguar su comportamiento social. Se ha utilizado la investigación etnográfica para el estudio de la adicción a dispositivos electrónicos en menores porque es la más eficaz para conocer su interacción con las tecnologías.

Los métodos más utilizados en la investigación etnográfica son las observaciones y las entrevistas. Otro procedimiento bastante necesario que debemos considerar es la recopilación de información a través de diversos documentos. Asimismo, el análisis de datos es igual de necesario, ya que, es preciso para obtener una descripción global del entorno en el que se investiga (Murillo y Martínez, 2010, p. 11-12).

Dentro de la investigación etnográfica, habitualmente, se utilizan procesos de carácter cuantitativo y cualitativo. En nuestro caso, llevar a cabo hipótesis y aplicar una propuesta de solución ante un problema son características de la investigación cuantitativa. En este tipo de investigación, los sujetos son pasivos, no obstante, en nuestro estudio, los participantes son activos (de Armas, Martínez y Luis, 2010, p. 15).

Sin embargo, para el enfoque cualitativo, la interpretación es uno de los principales objetivos, además de pertenecer a una de las perspectivas de la etnografía. En la investigación cualitativa se generan instrumentos por medio de la observación, por lo cual, podemos encontrar instrumentos como programas, cuestionarios, entrevistas, etc. Además, se puede utilizar cualquier tipo de medio, fotos, grabaciones, videos, etc. En nuestro caso, se han utilizado instrumentos como un cuestionario, una entrevista y un reto, y para los soportes se ha utilizado una grabación para la entrevista y papel para el cuestionario y el reto. Feria Avila, Matilla Gonzáles y Mantecón Licea (2020, p. 63) citan a Acosta (2016) quien afirma que los cuestionarios se componen de preguntas, con la finalidad de poder aplicarlos en una encuesta o entrevista.

También, en este tipo de investigaciones, los investigadores trabajan en escenarios naturales, es decir, ellos actúan en situaciones reales y entran en contacto con los participantes, de este modo obtienen datos reales y profundos (de Armas, Martínez, Luis, 2010, p. 16). La recolección de información se ha llevado a cabo en uno de los entornos principales de los menores, la escuela, y también se obtuvo junto a ellos para reforzar la relación y profundizar en las respuestas de los menores.

Según Cook y Reichardt (1986) citados por de Armas, Martínez y Luis. (2010, p. 18) aseguran que la investigación cualitativa y cuantitativa son complementarias en cuanto a sus métodos. Si el proceso es el objetivo principal, se recomienda utilizar métodos cualitativos, sin embargo, si lo que interesa es el producto, es más recomendado el método cuantitativo. En nuestro caso, todo el proceso de recopilación de información a través de los distintos métodos es lo más necesario del estudio, debido a que el análisis y la interpretación de las respuestas de los menores son precisas para demostrar los objetivos e hipótesis que nos hemos planteado. Además, la información también se utiliza para elaborar soluciones al detectar el problema, por lo tanto, la propuesta de intervención es el producto resultante.

Para la recolección de información se han utilizado métodos peculiares de los enfoques cuantitativos y cualitativos, estos son, un cuestionario y una entrevista.

A partir de un enfoque de investigación social, un cuestionario es una técnica que se utiliza para recopilar datos a lo largo de un trabajo de campo, principalmente, a través de la metodología de encuesta. La encuesta es el proceso en su conjunto, desde la

elaboración del cuestionario en función de los objetivos de investigación hasta la sistematización de las respuestas obtenidas a partir de la muestra (Meneses y Rodríguez, 2011, p. 9).

Sin embargo, desde un punto de vista académico, el cuestionario educativo es un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo parcialmente breve. En el ámbito educativo, los cuestionarios suelen ser el medio de elección de los docentes para evaluar a los alumnos, durante la preparación pueden crear preguntas cerradas, abiertas o mixtas.

Por otro lado, la entrevista, desde un enfoque de investigación social, es una técnica en la que una persona solicita información de otra o de un grupo para obtener datos acerca de un problema determinado (Meneses y Rodríguez, 2011, p. 34).

No obstante, desde una perspectiva académica, la entrevista educativa es una conversación entre un maestro u orientador con un alumno o los padres con el fin de conocerlos, orientarlos y ayudarlos a resolver posibles problemas. El área donde la entrevista educativa se usa más comúnmente es en la orientación educativa y profesional, pero existen otras áreas en las que se puede llevar a cabo, como podría ser, para la investigación educativa o para diagnósticos de intervención educativa escolar.

Por lo tanto, en nuestro caso, ambos instrumentos se han utilizado desde ambas perspectivas. Básicamente, la adicción a los dispositivos electrónicos es un tema de origen social, por lo que debemos utilizar metodologías que nos permitan recolectar información a nivel social, no obstante, el estudio se desarrolla en el ámbito educativo y los participantes son menores, por consiguiente, la investigación no deja de ser social, sino que, tiene también un enfoque educativo.

Para la elaboración del estudio se han utilizado dos cuestionarios, un reto y una entrevista. Uno de los cuestionarios se elaboró para veintiún alumnos de 2º de primaria del colegio Joaquín Costa, en Monzón (Huesca), y el otro para catorce alumnos de 5º de primaria del colegio Monzón 3 en Monzón (Huesca). Los participantes, niños de siete a once años, contestaron a unas cuantas preguntas relacionadas con el uso diario de dispositivos electrónicos que me han ayudado a comprobar que existe un uso abusivo de algunos aparatos electrónicos que poseen en sus casas.

Los dos cuestionarios los he realizado con cada grupo en sus respectivas aulas, preferí realizarlas de esta manera para que pudiesen comentar sus dudas y además para poder verificar cuestiones oralmente. He utilizado el estudio realizado a los alumnos de 5º de primaria como referencia, y el otro para comparar en puntos clave.

- **Cuestionarios**

- **Dispositivos electrónicos y redes sociales**

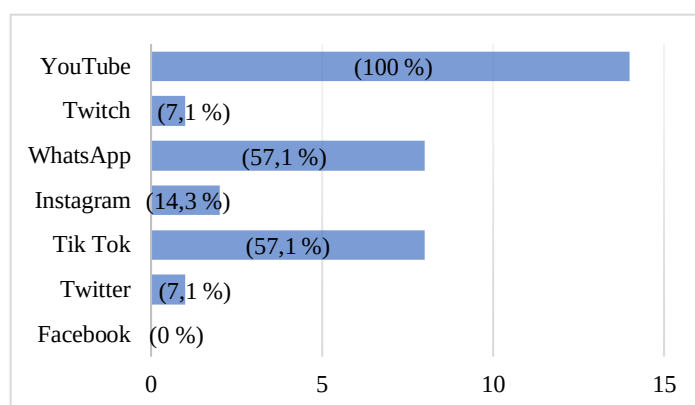


Tabla 1: ¿Cuál de las siguientes redes sociales utilizas? *Elaboración propia.*

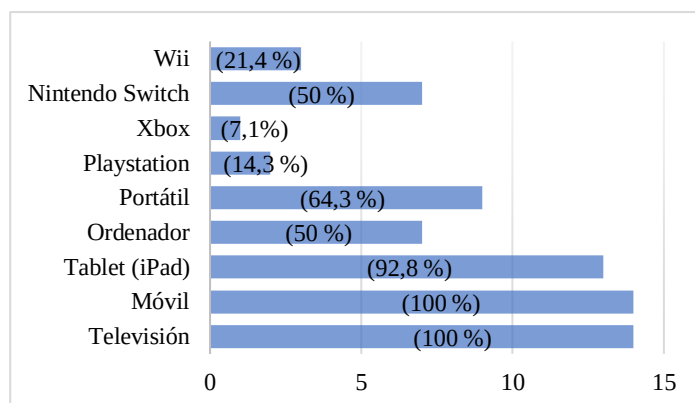


Tabla 2: ¿Cuál de los siguientes dispositivos electrónicos tenéis en casa? *Elaboración propia*

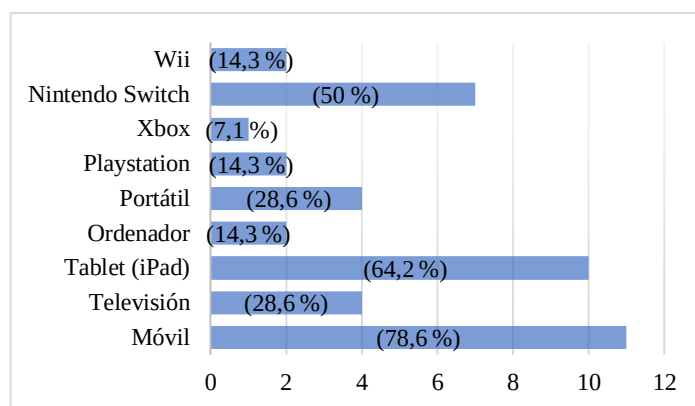


Tabla 3: ¿Cuántos de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños? Elaboración propia.

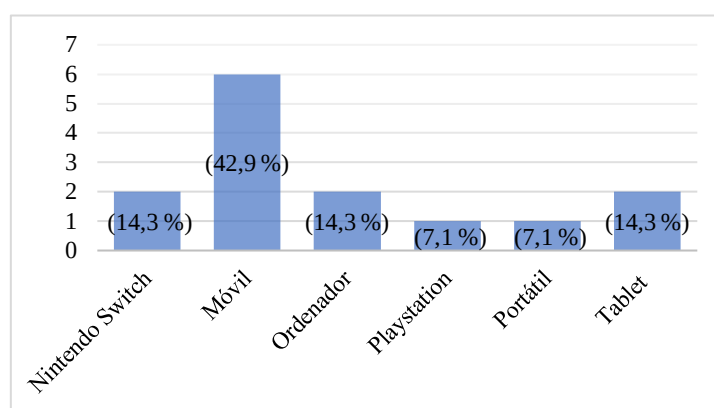


Tabla 4: ¿Cuál es vuestro dispositivo electrónico favorito? Elaboración propia

La red social favorita de los alumnos de 5º de primaria es YouTube, obteniendo un 100% de votos, con un 57,1% encontramos WhatsApp y TikTok. No es sorprendente debido a que es muy común en menores ver videos y hablar por Internet. Según lo obtenido, podemos observar que el concepto de “sociedad multipantalla” se cumple a la perfección en los hogares de los alumnos, ya que la mayoría de ellos poseen más de un aparato electrónico, siendo la televisión y el móvil los dispositivos electrónicos que más comúnmente se encuentran en los hogares. El 78,6% de los alumnos tienen un móvil propio, y el 42,9% de los alumnos mostraron que este aparato es su favorito.

Con los alumnos de 2º de primaria, en relación a la pregunta: “¿cuál de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños?” El 38,9% afirman tener un móvil propio, y el 33,3% una tableta propia.

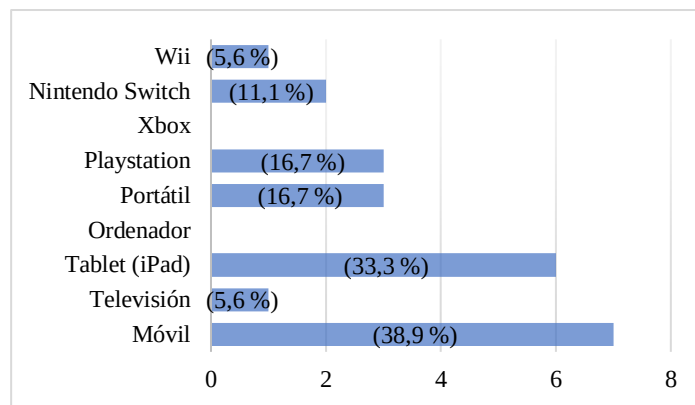


Tabla 5: ¿Cuántos de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia

El móvil es el dispositivo electrónico que más niños poseen, y quedando en segunda posición la tableta. Según una encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares realizada en el 2020 por el Instituto Nacional de Estadística, expone que el 69,5% de la población de diez a quince años poseen un móvil propio (p. 3), el 22,1% del 69,5% engloba a los niños de diez años. Así que, con relación a la pregunta: “¿qué edad es la indicada para otorgarle a un niño un teléfono móvil?”, muchos son los especialistas que han ofrecido una respuesta, la edad adecuada oscila entre los catorce y quince años, sin embargo, otros especialistas comentan que no hay una edad concreta sino más bien un entorno apropiado.

Para poder comprobar mejor si existe un uso abusivo de dispositivos electrónicos debemos observar si los alumnos los utilizan diariamente o solo los fines de semana.

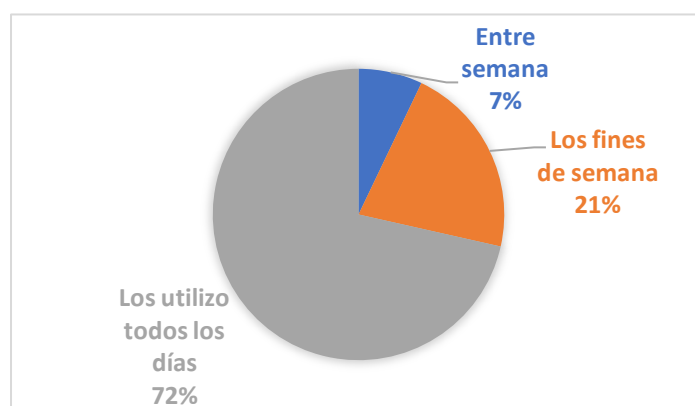


Tabla 6: ¿Cuándo sueles utilizar más los dispositivos electrónicos? Elaboración propia.

Según el gráfico el 72% de los alumnos utilizan varios dispositivos electrónicos todos los días, los fines de semana aumentan las horas de exposición. Varios expertos en salud no recomiendan el uso diario y continuado de dispositivos electrónicos, debido a que el uso excesivo y reiterado puede provocar una adicción.

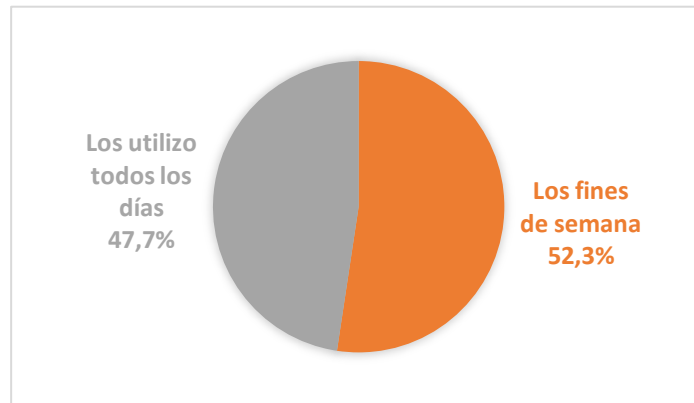


Tabla 7: ¿Cuándo sueles utilizar más los dispositivos electrónicos? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

En comparación, un 52,3% de los alumnos de 2º de primaria utilizan los dispositivos electrónicos más, o solamente los fines de semana.

▪ Televisión

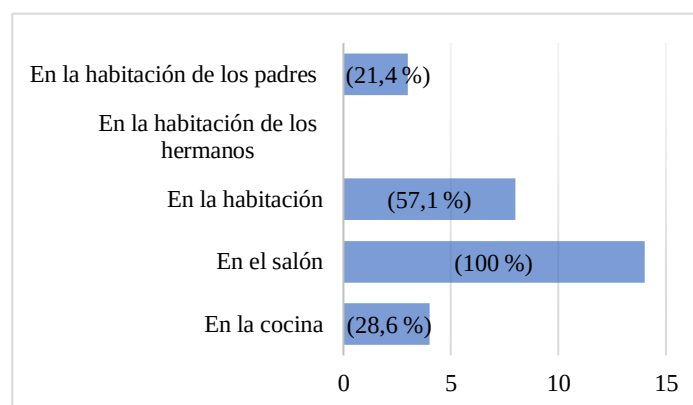


Tabla 8: ¿En qué lugares de la casa veis la televisión? Elaboración propia

El 57,1% de los alumnos disponen de una televisión en sus habitaciones, muchos expertos en salud infantil aseguran que colocar una televisión en las habitaciones de los niños puede aumentar el riesgo de obesidad, y un posible aislamiento social. Además,

recomiendan no utilizar ningún tipo de pantalla en el dormitorio en niños menores de dieciséis años.

En comparación con los alumnos de 2º de primaria, el 28,6% tienen televisión en sus habitaciones.

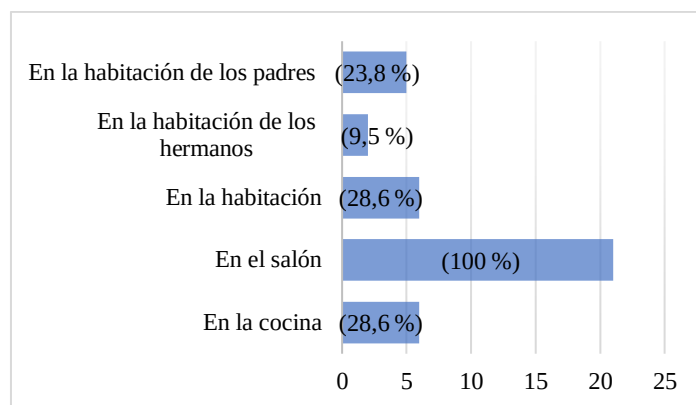


Tabla 9: ¿En qué lugares de la casa veis la televisión? Cuestionario realizado con alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

▪ Vigilancia parental



Tabla 10: ¿Cuándo utilizáis dispositivos electrónicos lo hacéis solos o acompañados? Elaboración propia.

El 86% de los alumnos utilizan la mayoría de los dispositivos electrónicos solos, es decir, sin ningún acompañante adulto. La tecnología sin vigilancia puede provocar varios riesgos en los niños. Uno de los principales riesgos suele ser la pérdida de interacción social, que es producida por la exposición excesiva de dispositivos como la televisión, el móvil o la tableta sin realizar nada productivo.

Según Roa (2020, p. 3), las expertas en salud infantil recomiendan supervisar cualquier tipo de actividad relacionada con la tecnología hasta los quince años.

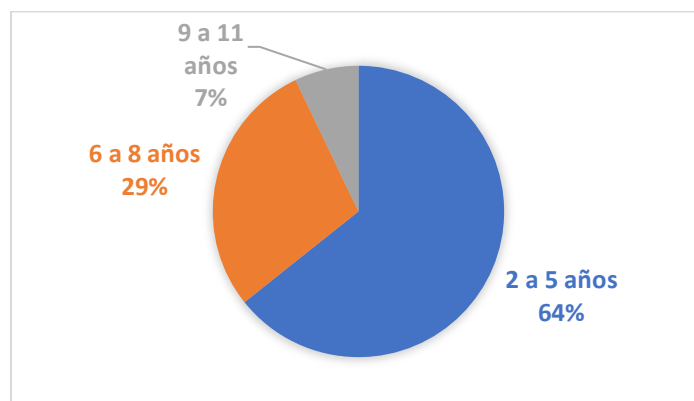


Tabla 11: ¿A qué edad comenzaste a utilizar dispositivos electrónicos? *Elaboración propia.*

El 64% de los alumnos indicaron que comenzaron a utilizar algún tipo de dispositivo electrónico con tres años. La mayoría de ellos especificaron que la televisión fue el primer y/o principal dispositivo electrónico que utilizaron solos.

Muchos estudios muestran el peligro de exponer a los niños ante dispositivos electrónicos sin supervisión a edades muy tempranas. No es recomendable dejar que utilicen pantallas con Internet (y sin él) puesto que una televisión sin Internet puede llegar a ser igual de peligrosa que una con Internet. Muchos expertos recomiendan que los menores no utilicen pantallas sin supervisión hasta los quince años de edad, ya que, es la edad aconsejable, porque adquieren madurez suficiente como para manejar las redes sociales solos.

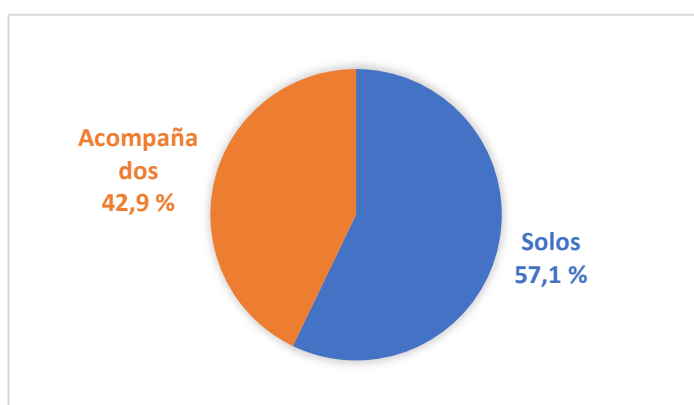


Tabla 12: ¿Cuándo utilizáis algún dispositivo electrónico lo hacéis solos o acompañados? *Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.*

Según la pregunta: “¿cuándo utilizáis algún dispositivo electrónico, lo hacéis solos o acompañados?” El 57,1% de los alumnos de 2º de primaria afirmaron utilizar dispositivos electrónicos solos, teniendo en cuenta que son niños de siete y ocho años, se puede deducir lo permisivos que son sus padres al consentir un uso inconsciente de las tecnologías a edades tan tempranas.

- **Horas diarias en contacto con varios dispositivos electrónicos**

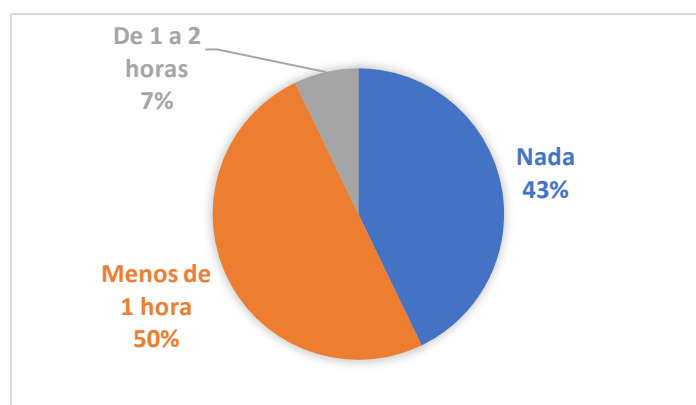


Tabla 13: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a las consolas (PlayStation, Xbox, Nintendo Switch, etc.)?
Elaboración propia.

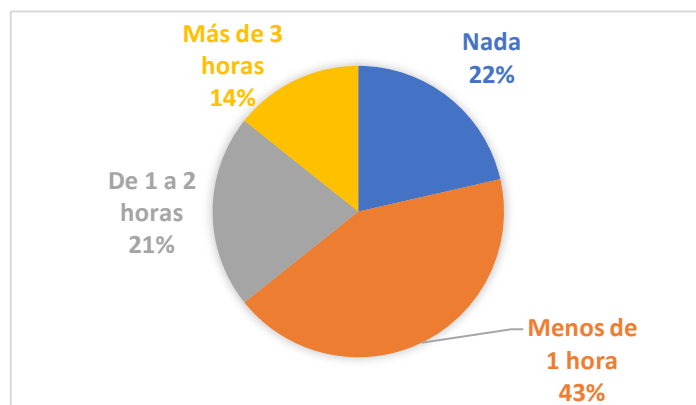


Tabla 14: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al móvil? Elaboración propia.

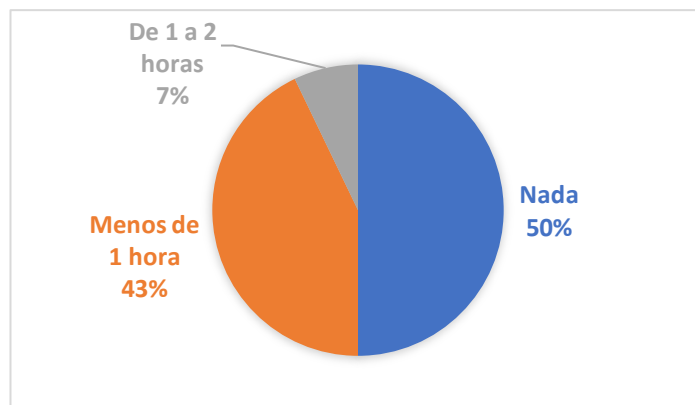


Tabla 15: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a la tableta/iPad? Elaboración propia.

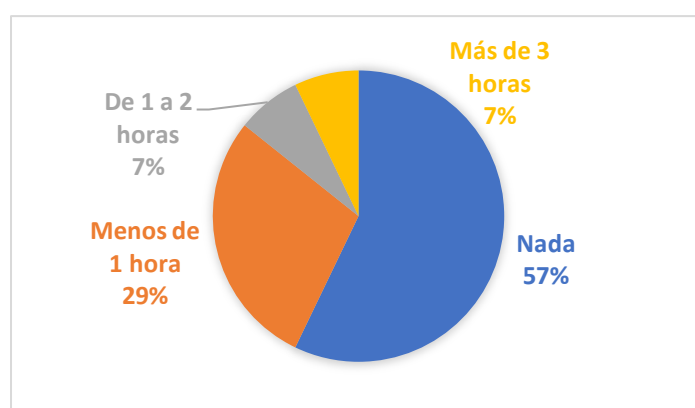


Tabla 16: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al ordenador/portátil? Elaboración propia

De todos los alumnos, el 43% utiliza el móvil menos de una hora al día, afirmando que los fines de semana le dedican más horas. Debido a que la mayoría de alumnos tienen móvil propio pueden utilizarlo en cualquier momento del día.

Según la pregunta: “¿para qué sueles utilizar el móvil?” El 34% afirma utilizarlo para entretenerse por medio de las redes sociales, el 21% afirma utilizarlo para hablar con sus amigos por Internet, y un 13% contestó que lo utilizan para navegar por Internet. Las redes sociales engloban un gran mundo virtual de peligros, y el principal problema que existe es al chatear online, porque mantienes conversaciones con desconocidos, y al navegar por Internet te expones ante contenidos inapropiados.

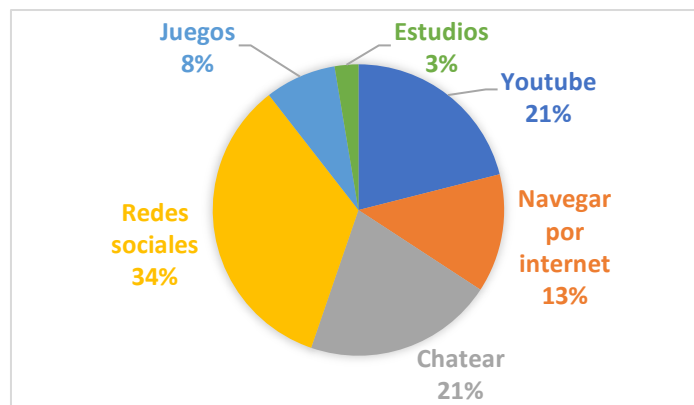


Tabla 17: ¿Para qué sueles utilizar el móvil? Elaboración propia.

La tableta es una herramienta que los alumnos utilizan diariamente en la escuela, sin embargo, les pedimos que solo contasen las horas que la utilizan en sus hogares, ya que, durante la mañana, en la escuela, pueden llegar a utilizarla de una a dos horas. Menos de la mitad de los alumnos, un 43%, utilizan la tableta menos de una hora al día en sus hogares, principalmente porque tienen las licencias de los libros en ellas y las utilizan para estudiar.

El 29% de los alumnos usan un ordenador o un portátil menos de una hora al día, utilizan este tipo de dispositivo electrónico para jugar a videojuegos, ver series y películas.

La mayoría de los alumnos afirman que no suelen ver la televisión, porque disponen de otros dispositivos electrónicos que realizan las mismas funciones que una televisión convencional. Sin embargo, el 50% de alumnos admitieron utilizar la televisión de una a dos horas diarias, aumentando las horas los fines de semana.

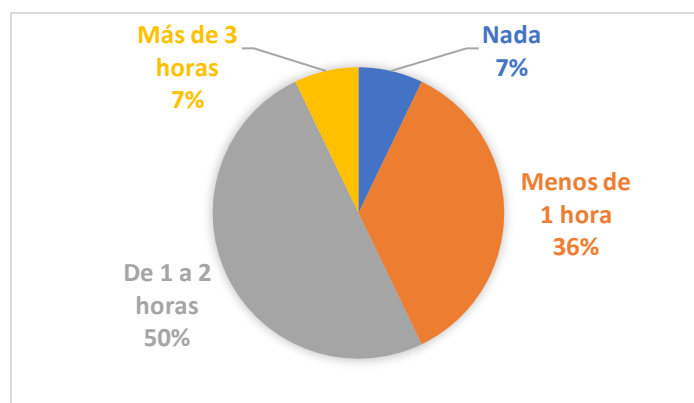


Tabla 18: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a la televisión? Elaboración propia.

Como el resto de dispositivos electrónicos, la televisión es un aparato que los menores utilizan para entretenerse, sin embargo, la visualización de la televisión no requiere ninguna habilidad, ni tampoco ayuda a desarrollar ninguna (Martín et al., 2015, p. 28). A partir de los diez años los niños muestran preferencia de Internet a la televisión, se inclinan por cualquier pantalla interactiva. Poder realizar más de una tarea en un mismo dispositivo electrónico genera más atracción que la visualización pasiva de un programa. (Sádaba y Bringué, 2010, p. 96).

Según el Observatorio de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información en España (2006) un 96% de la población infantil española admite ver la televisión principalmente por entretenimiento, sin embargo, un porcentaje confiesa ver la televisión simplemente porque se encuentra encendida (Iriarte, 2007, p. 211). Llegamos a la deducción de que la mayor parte del tiempo la televisión está encendida, y los menores se entretienen con otro dispositivo electrónico o realizando otro tipo de actividad.

Relacionada con la pregunta: “¿qué es lo que más veis en la televisión?” Los alumnos de 5º de primaria eligieron varias opciones, un 22% de los alumnos utilizan la televisión para ver la plataforma de Netflix.

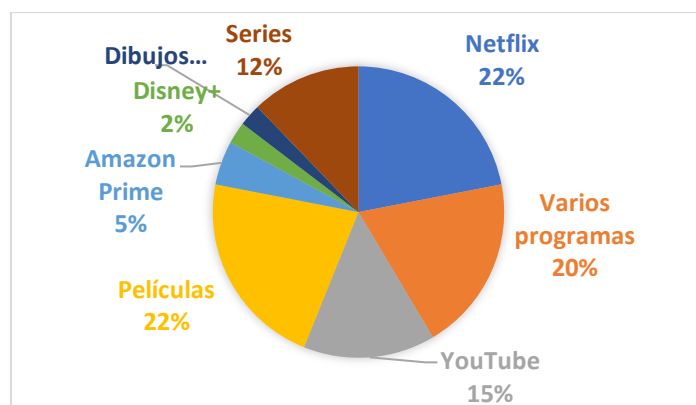


Tabla 19: ¿Qué es lo que más veis en la televisión? Elaboración propia.

En cuanto a los alumnos de 2º de primaria, a la misma pregunta el 36% de los alumnos afirmaron que el canal que más ven en la televisión es Clan, mientras que un 32% les gusta más Boing.

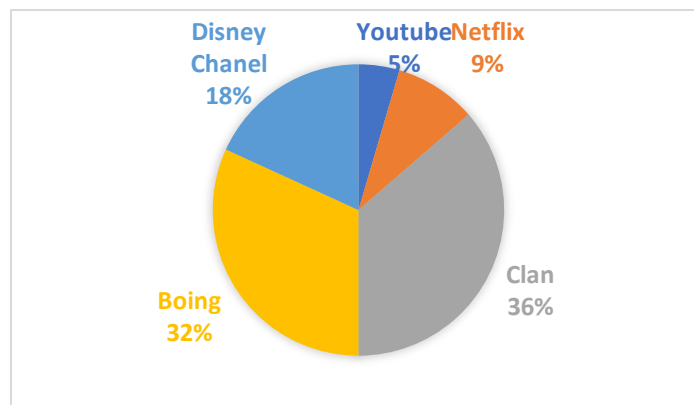


Tabla 20: ¿Qué es lo que más veis en la televisión? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

Por medio de las dos gráficas relacionadas con la utilidad que los alumnos le dan a la televisión podemos observar el cambio de gustos que los menores experimentan al cumplir años. Este cambio es bastante común, provocado por la madurez, porque cuánto más mayores son, más conscientes se vuelven de la sociedad en la que viven.

Según lo obtenido en los cuestionarios, los alumnos de 5º utilizan diversos dispositivos electrónicos de dos a tres horas diarias, además, debemos ser conscientes de que durante los fines de semana suelen hacer mayor uso de ellos. Según Hilčenko y Jakovljević (2019, p. 240) el uso de dispositivos electrónicos en niños de escuela primaria debe ser limitado, no debe sobrepasar los treinta minutos, o en su defecto, una hora, pero no en continuidad, ya que el uso excesivo causa adicción.

A la pregunta: “¿cuántas horas diarias pasáis con los dispositivos electrónicos?” El 38,1% de los alumnos de 2º de primaria afirmaron utilizar varios aparatos electrónicos más de tres horas diarias, algunos alumnos afirmaron utilizarlos de dos a tres horas, y, el resto, menos de una hora.

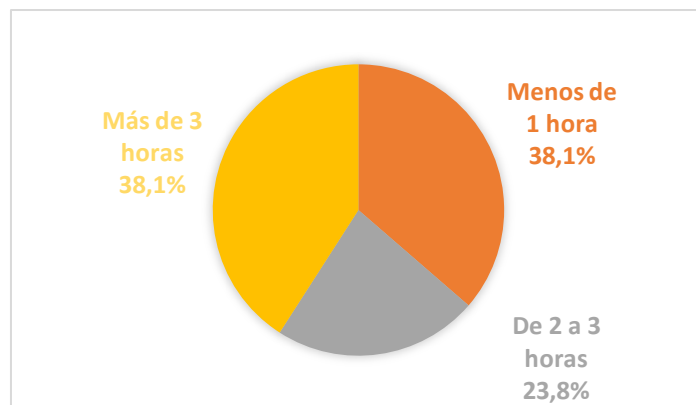


Tabla 21: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a los dispositivos electrónicos? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

- **Acciones más habituales para las que utilizamos dispositivos electrónicos**

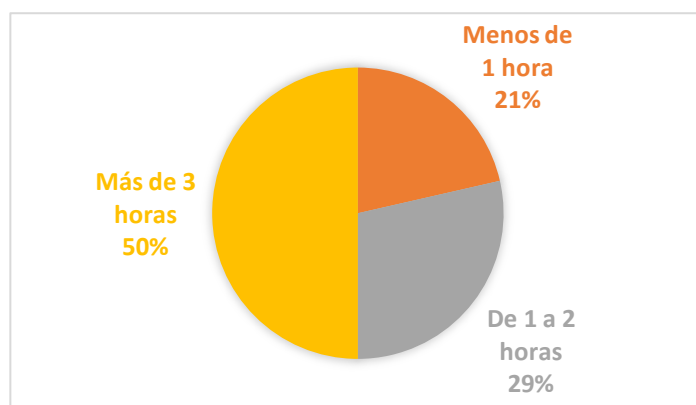


Tabla 22: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al ocio y al entretenimiento (videos en YouTube, series, juegos, etc.)? Elaboración propia.

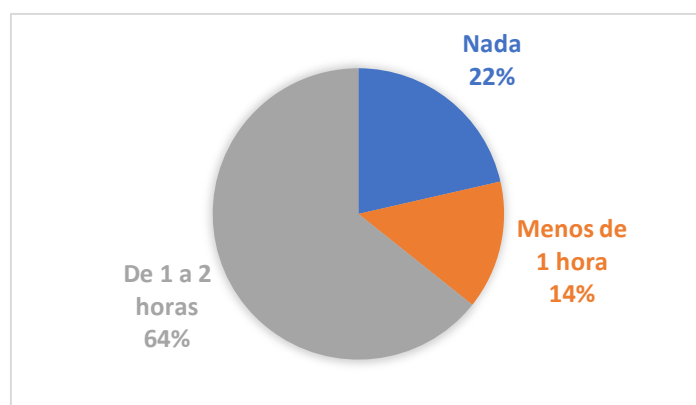


Tabla 23: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis al estudio (trabajos de clase, apuntes, etc.)? Elaboración propia.

Diariamente, el 50% de los alumnos afirman utilizar unas tres o más horas dispositivos electrónicos para entretenerse. El 64% de los alumnos le dedican de una a dos horas diarias al estudio, mediante el cual utilizan dispositivos electrónicos que les ayudan a estudiar, realizar trabajos, apuntes, etc. No obstante, su uso no es continuado. Roa (2020, p.3) expone que, según las expertas en salud infantil, se recomienda que los niños de siete a doce años puedan utilizar dispositivos electrónicos una hora diaria con un adulto delante.

Por mucho que se intenten evitar problemas futuros causados por dispositivos electrónicos, no debemos suprimir el uso de la tecnología con fines educativos y de entretenimiento responsable, ya que algunos profesionales mantienen el pensamiento del beneficio del que gozan para motivar y sostener conocimientos (Hilčenko y Jakovljević, 2019, p. 244). Es esencial educarnos para el disfrute y el buen uso de las nuevas tecnologías, de su aplicación, de la limitación de su uso y de su vigilancia en menores.

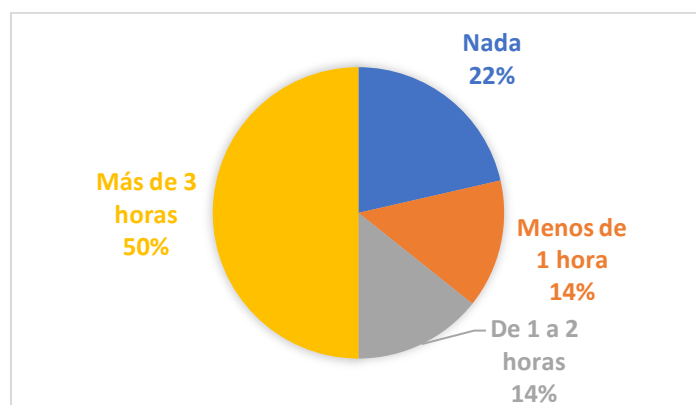


Tabla 24: ¿Cuántas horas diarias le dedicáis a las redes sociales? Elaboración propia.

Existen muchas opciones de entretenimiento a través de dispositivos electrónicos, la principal es navegar por Internet y las redes sociales. Un 50% de los alumnos afirmaron utilizar varias redes sociales durante más de tres horas diarias, sin embargo, lo más adecuado sería que rotasen entre las distintas redes sociales, y que su uso no fuera continuado.

Según el régimen jurídico de las redes sociales en lo que respecta al tema de la edad en España, está prohibido que los menores de catorce años compartan información personal, y gracias a esto, existen límites de edad para los usuarios dentro de las diferentes redes sociales, pero, a su misma vez, esto no evita que menores de catorce años

descarguen las aplicaciones de las mismas y las utilicen (Sádaba y Bringué, 2010, p. 100). En los términos y condiciones de las redes sociales aparece claramente la edad mínima para su uso y disfrute, por ejemplo, en la famosa red social “TikTok” la edad mínima son trece años.

Por otro lado, Google aplica la normativa europea y española de privacidad estableciendo catorce años como la edad mínima para su uso. Un ejemplo sería “YouTube”, que sin la edad mínima requerida no permite crear un usuario ni iniciar sesión dentro de la plataforma.

El uso de las redes sociales puede ser, por una parte, una experiencia positiva, ya que puedes mantener contacto con amistades, compañeros de clase, etc. Sin embargo, también puede generar problemas. El ciberacoso está muy presente, así como la falta de privacidad, exposición de datos personales y las posibles conversaciones con desconocidos. Muchos menores que utilizan diariamente las redes sociales pueden presentar síntomas de depresión, falta de sueño, sobrepeso y obesidad, y aislamiento social. Estos síntomas son causados, principalmente, por el ciberacoso al que se enfrentan. (Cerisola, 2017, p. 126). Sin embargo, autores como Gil y Cols (2003) citados por Iriarte (2007, p. 214) discrepan y comentan que, normalmente, los menores no utilizan las tecnologías para aislarse, sino como un instrumento para relacionarse.

En relación con el entretenimiento les hice la pregunta: “¿cuál es tu videojuego favorito?” Las respuestas de los alumnos fueron bastante similares, el 61% de los alumnos de 5º de primaria contestaron que *Roblox* era su videojuego favorito, el segundo videojuego más votado, con un 18% fue *Fortnite*.

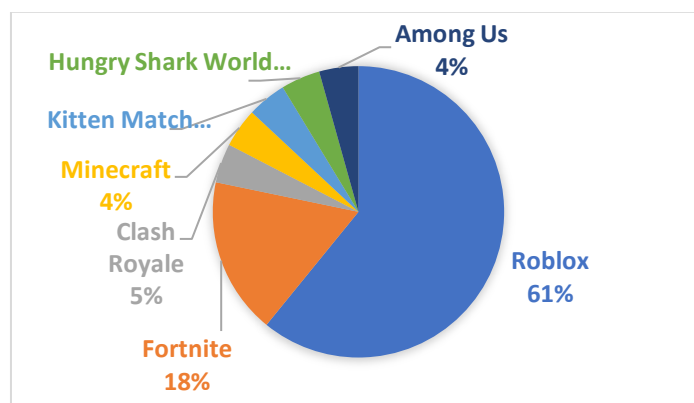


Tabla 25: ¿Cuál es tu videojuego favorito? Elaboración propia

Según el PEGI, el organismo que clasifica el contenido de los videojuegos en Europa considera que la edad mínima para jugar *Roblox* es de trece años, y la de *Fortnite* doce años.

Roblox es una plataforma online en la que sus jugadores pueden crear sus propios mundos virtuales, y dentro del mismo, hay diversos minijuegos o subjuegos. Los principales peligros a los que se pueden enfrentar los menores son, por ejemplo, el acceso a contenidos inadecuados y mantener contacto con personas desconocidas y/o adultos. Las características de estos tipos de videojuegos son muy llamativas y visuales, principalmente porque deja libertad de creación e inhibe al usuario en un mundo totalmente imaginario, esta característica está asociada con la adicción a Internet.

Fortnite es un juego de tipo batalla real en el que compiten hasta cien jugadores en solitario o en escuadrones de dos o cuatro miembros, se fomentan los combates entre jugadores y el último jugador vivo es el ganador. El principal problema al que nos enfrentamos es que en este juego se muestra de manera implícita y constante una violencia desmedida.

Según los alumnos de 2º de primaria, un 29% contestaron que no tenían ningún videojuego favorito, de este porcentaje, la gran mayoría, eran alumnas que mostraron su indiferencia ante los videojuegos. El 14% de los alumnos eligieron *Minecraft* y *Among Us* como su videojuego favorito. *Minecraft* está recomendado para mayores de ocho años y el segundo, *Among Us*, para mayores de diez años.

Los dos están formados por caricaturas que contienen algo de violencia, además de que se juegan online. Como el resto de videojuegos, el principal problema es la interacción con desconocidos y la participación en conversaciones en las que se puede producir ciberacoso.

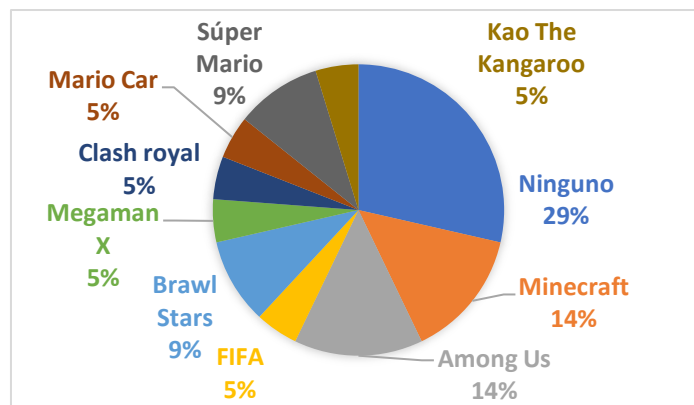


Tabla 26: ¿Cuál es tu videojuego favorito? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria.
Elaboración propia

- **Malos hábitos del uso de dispositivos electrónicos durante actividades comunes**

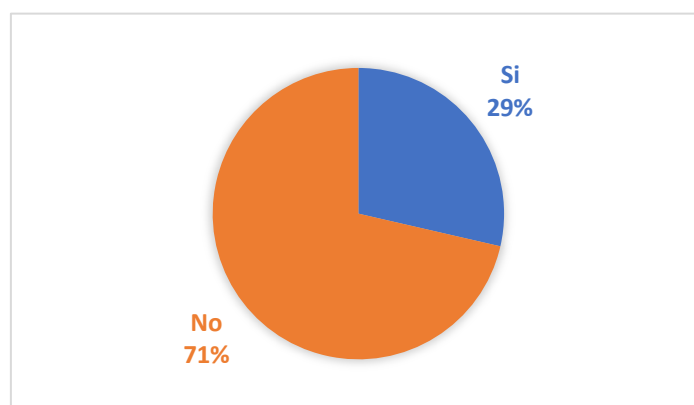


Tabla 27: ¿Sueles utilizar el móvil/tableta/televisión mientras comes? Elaboración propia.

El 71% de los alumnos contestaron que no utilizan ningún tipo de dispositivo electrónico durante las comidas, gracias a esta afirmación podemos desmentir el concepto de multitarea; la acción de realizar actividades de modo simultáneo (navegar por Internet, comer o ver la televisión). Estas situaciones son negativas para los menores, ya que si se suman todas las horas que le dedican a las pantallas, podríamos decir que, aunque el día tiene veinticuatro horas, si se utilizan varias pantallas a la vez (concepto de multitarea) el día medio de un menor de esta generación tendría una duración de veintiocho horas (Sádaba y Bringué, 2010, p. 95-96).

Realizar acciones como comer y ver la televisión se consideran actividades incompatibles. Esta acción es una de las causas principales del sobrepeso en muchos

menores, porque inhibe la sensación de saciedad provocando que se quiera comer más cantidad (Rodríguez Escámez, 2005, p. 2). Además, según estudios elaborados en Australia y Estados Unidos, los menores que comen viendo la televisión los encaminan a comer alimentos menos saludables (Osorio Murillo y Amaya Rey, 2011, p. 201).

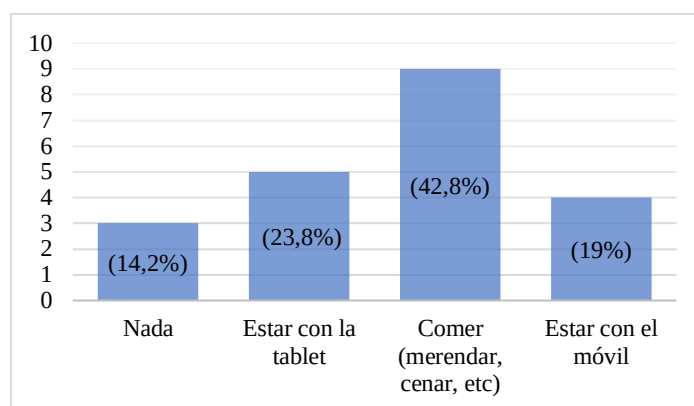


Tabla 28: ¿Qué otras actividades soléis hacer mientras estáis viendo la televisión, jugando con la tableta o con el móvil? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

Según la pregunta: “¿qué otras actividades soléis hacer mientras estáis viendo la televisión, jugando con la tableta o con el móvil?” Realizada a los alumnos de 2º de primaria nueve de ellos contestaron que, durante la hora de merendar, mientras comían veían la televisión. Otros afirmaron comer alimentos como palomitas o chucherías mientras veían programas que les interesaban.

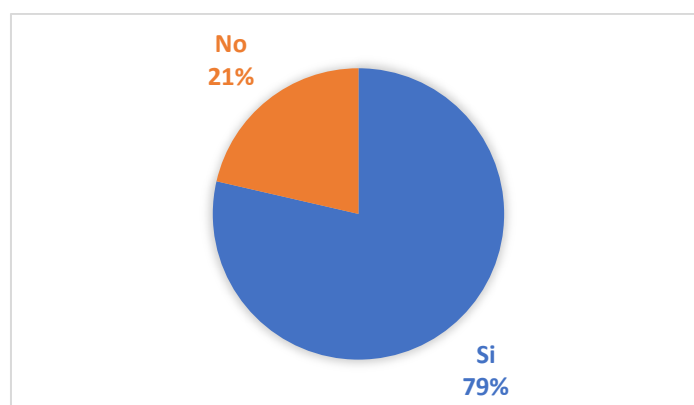


Tabla 29: ¿Sueles utilizar el móvil/tableta/televisión antes de irte a dormir? Elaboración propia.

Otro mal hábito es utilizar algún tipo de dispositivo electrónico antes de irse a dormir, y como podemos observar el 79% de los alumnos afirmaron que sí los utilizan.

Emplear cualquier tipo de dispositivo electrónico con diversas pantallas durante mucho tiempo repercute en el sueño, ocasionando insomnio debido, principalmente, a que los dispositivos electrónicos emiten luz azul que provoca activación fisiológica, disminuyendo la producción de melatonina y dificultando el sueño (Oropeza, López y Granados, 2018, p. 48). Utilizar cualquier dispositivo electrónico una hora antes de acostarse genera menos cantidad de horas de descanso y somnolencia diurna, estas dos consecuencias afectan en el rendimiento académico (Aparicio Rodrigo y Buñuel Álvarez, 2017, p. 2).

Según las preguntas: “¿utilizáis algún dispositivo electrónico antes de ir a dormir?”, “¿cuál?” Realizadas a los alumnos de 2º de primaria, el 57,1% contestaron ver la televisión y un 14,2% utilizar la tableta y el móvil antes de dormirse.

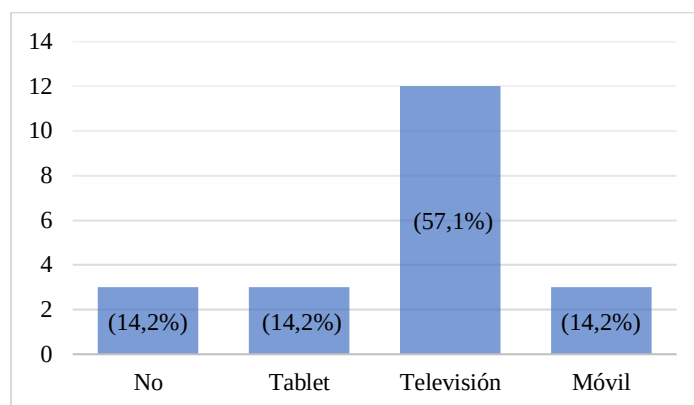


Tabla 30: ¿Utilizáis algún dispositivo electrónico antes de ir a dormir? ¿Cuál? Cuestionario realizado a alumnos de 2º de primaria. Elaboración propia.

▪ Adicción a dispositivos electrónicos

Finalmente, relacionada con la pregunta: “¿serías capaz de vivir sin ningún dispositivo electrónico?” El 71% de los alumnos de 5º de primaria contestaron que no, siendo conscientes de lo enganchados que están a los dispositivos electrónicos.

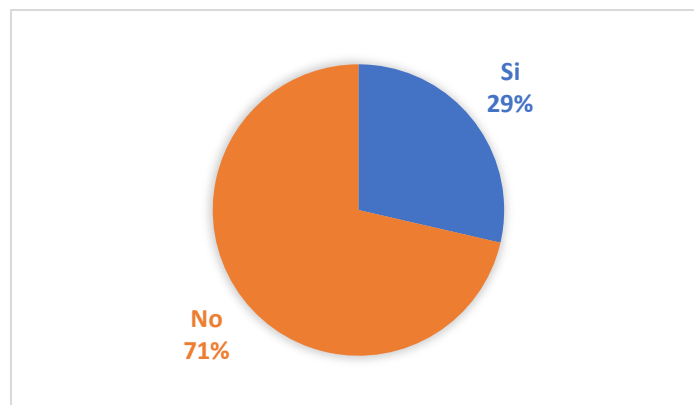


Tabla 31: ¿Serías capaz de vivir sin ningún dispositivo electrónico? Elaboración propia.

No obstante, el resto de alumnos contestaron que sí serían capaces de vivir sin ningún dispositivo electrónico, esta afirmación podría suponer un problema de conciencia personal, ya que no son conscientes de la dependencia que muestran hacia los dispositivos electrónicos.

- **Reto**

En el CEIP Monzón 3 los alumnos de 5º y 6º trabajan con tabletas. La tutora de uno de los grupos de 5º me comentó que observaba comportamientos disruptivos en los alumnos provocados por la tableta. Para comenzar a “desintoxicar” a los alumnos de los dispositivos electrónicos elaboré un reto simple, el cual consistía en abstenerse de dispositivos electrónicos durante dos días.

Propuse el desafío a los catorce alumnos del aula. El reto comenzaba el viernes desde las 15:00 hasta las 00:00 del domingo. El reto consistía en pasar todo el fin de semana sin estar en contacto con ningún dispositivo electrónico. Todos se negaron a la propuesta, alegando que parecía muy difícil de cumplir, y porque tenían un examen el lunes y debían estudiar. Ante las protestas de los alumnos accedimos a dejarles utilizar la tableta para estudiar y les permitimos utilizar un dispositivo electrónico durante toda la semana. Finalmente les repartimos una ficha de seguimiento para cada uno.

La ficha estaba compuesta por tres apartados ([anexo*¹](#)), en el primero los alumnos tuvieron que escribir los dispositivos electrónicos que utilizan diariamente. El segundo apartado constaba de tres casillas, una para cada día (viernes, sábado y domingo), en ellas, los alumnos debían escribir si habían utilizado algún dispositivo electrónico o no. Y, el tercer apartado estaba compuesto por dos preguntas: “¿he cumplido el reto que me han propuesto?” Y “¿volvería a repetirlo?”

Según las fichas de seguimiento, hemos comprobado que nueve alumnos cumplieron el reto, mientras que los cinco restantes utilizaron más de un dispositivo electrónico. En cambio, relacionada con la pregunta: “¿volvería a repetirlo?” Nueve fueron los alumnos que expusieron que no y los cinco restantes afirmaron volver a repetirlo. También ha habido otro tipo de respuestas como “no sé”, “a lo mejor”, “no mucho” y “sí, pero no en fin de semana”.

Es obvia la dependencia tecnológica que los catorce alumnos presentan, ya que más de la mitad utilizaron al menos dos dispositivos electrónicos. Las respuestas ambiguas de algunos alumnos pueden estar relacionadas con un claro síntoma de dependencia, principalmente, debido a que, desde edades muy tempranas, los alumnos han estado expuestos a tecnologías y han participado activamente en su uso habitual, es decir, se han acostumbrado a utilizar los dispositivos electrónicos para cualquier tipo de actividad, restando importancia a los usos tradicionales.

También podemos observar que las actividades sociales como salir a cenar, cumpleaños, ir a casa de los abuelos, etc. Son las que los mantienen “desenganchados” de los dispositivos electrónicos. Gran parte de los alumnos han conseguido superar el reto por participar en alguna actividad social en la cual han estado en contacto con otras personas y no han necesitado entretenerse con tecnologías.

La mayoría de los alumnos solo utilizaron el móvil, por lo que se clasificaron en reto superado, y consideraron volver a repetir el desafío. Sin embargo, como no especificamos ningún límite de horas, no somos conscientes de las horas que los alumnos permanecieron con el móvil, ya que perfectamente pudieron dedicarle treinta minutos o más de tres horas. Además, los alumnos, no son conscientes de que pasarse más de una hora con el móvil ya se define como abundante.

Finalmente, esto se puede resumir en que es un reto en el que no se puede observar si el uso de estos dispositivos electrónicos es abusivo, pero sí podemos observar que el consumo es diario y continuado, y, en su gran mayoría, el dispositivo principal de entretenimiento es el móvil. Además, se puede observar la ansiedad que genera, y la reiterada y contundente negación de los alumnos ante la prohibición de dispositivos electrónicos.

- **Entrevista**

Realicé una entrevista a la tutora de los catorce alumnos de 5º de primaria.

El principal objetivo es comentar las dificultades, facilidades y conductas que ella observa al trabajar con dispositivos electrónicos diariamente. Utilizaré la letra P para referirme a la pregunta, la cuestión que yo haga y la letra R para expresar la respuesta que la tutora dio. ([Anexo*2](#)).

- **Programa de intervención ante la adicción a dispositivos electrónicos**

Según Echeburúa (2012) citado por Solera y Gómez-Calcerrada (2014, p. 3) deduce la existencia de factores de riesgo personales, familiares y sociales generados por la adicción a los dispositivos electrónicos, y ante estos elementos Echeburúa y Corral (2010) citado por Solera y Gómez-Calcerrada (2014, p. 3) describen varias señales de alarma ante el uso abusivo de tecnologías, como:

- Dormir menos horas debido al contacto excesivo con los dispositivos electrónicos.
- Rechazar situaciones sociales, académicas o relacionadas con la higiene para permanecer conectado a Internet y manipular varios dispositivos electrónicos.
- Expresar conductas disruptivas y emocionales ante el reproche sobre un uso considerable de horas dedicadas a aparatos tecnológicos, ante la ausencia de alguno o cuando no funciona correctamente.

- Ocultar a los padres o tutores legales la cantidad de horas dedicadas a la manipulación de dispositivos electrónicos.
- Estilos educativos autoritarios o permisivos.
- Visualización de contenidos inapropiados.
- Inicio de conductas no saludables, ciberacoso o reducción de la intimidad personal.

La familia es el punto clave en la educación de sus hijos, por ello deben desarrollar actuaciones de prevención ante la aparición de algún problema relacionado con la tecnología e intervenir si es necesario. Según los entornos más cercanos del menor, la familia y la escuela, son las que deberían desarrollar las actuaciones para fomentar el uso correcto de las nuevas tecnologías (Solera y Gómez-Calcerrada, 2014, p. 4).

Después de haber recolectado y analizado todos los datos podemos observar que la mayoría de los alumnos de 2º y 5º hacen un uso inadecuado y abusivo, característico de las adicciones a los dispositivos electrónicos. A continuación, expondré un programa de intervención para intentar disminuir el abuso de tecnologías y mejorar su estilo de vida junto a los dispositivos electrónicos.

Para la puesta en práctica del siguiente programa de intervención necesitaremos tres semanas. Lo más recomendable es realizar dos sesiones por semana.

Sesión 1: Información y sensibilización.	
Materiales: - Dos infografías (anexo*3) - Proyector - Ordenador	Objetivos: - Exponer los riesgos a los que se exhiben los menores ante el uso de diversos dispositivos electrónicos. - Exponer los usos positivos de los dispositivos electrónicos.
Esta primera sesión la dedicaremos a informar sobre las posibles causas negativas y positivas que pueden ocurrir al utilizar dispositivos electrónicos de maneras diferentes. La reunión será para padres, maestros y alumnos, ya que es importante educar a los entornos más cercanos de los menores sobre las nuevas tecnologías. Para comenzar a introducir el tema podríamos empezar con pequeñas preguntas que alienten a participar, como:	

- ¿Qué entendéis por dispositivos electrónicos?

También podemos utilizar videos como:

- AprendemosJuntos. (17 de diciembre de 2018). V. *Completa. La dieta digital: pautas para educar en el buen uso del móvil*. Mar Masip, psicólogo. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/xVZ38RgvWlM>
- AprendemosJuntos. (7 de enero de 2019). *Versión Completa. Tu hijo y tú en la era digital*. Elizabeth Kilbey, psicóloga y escritora. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/qvAfWaNvw8>
- AprendemosJuntos. (23 de mayo de 2018). *Versión Completa. Cómo convivir con hijos digitales*. Santiago Moll, profesor de Secundaria. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/0OE-dYAMy88>

Estos videos podemos utilizarlos para obtener información, afirmar hechos por medio de teorías verificadas, visualizar algunas partes y dar opiniones. Por último, entrelazaremos la conversación principal con las consecuencias negativas que pueden aparecer por el mal uso y abuso de dispositivos electrónicos y los beneficios positivos que podemos obtener del buen uso, para ello les repartiremos dos infografías.

Sesión 2: Estrategias y pautas.

Materiales:

- Infografía ([anexo*4](#))
- Proyector
- Ordenador

Objetivos:

- Educar por medio de pautas y estrategias para el uso correcto de las nuevas tecnologías.
- Conocer posibles soluciones ante casos de adicción a dispositivos electrónicos.

Realizaremos una reunión para padres, maestros y alumnos para hablar sobre estrategias y pautas que deberían seguir para utilizar adecuadamente distintos dispositivos electrónicos o para prevenir los posibles abusos y adicciones.

Les repartiremos una infografía que utilizaremos como base para informar sobre varias estrategias existentes que se pueden utilizar para detener el abuso de dispositivos electrónicos.

Para que sea más visual y práctico utilizaremos casos o síntomas existentes como ejemplos para que los participantes sean los que les otorguen una posible solución.

- Ejemplo: mi hijo de siete años se enfada y chilla cada vez que le prohíbo ver la televisión, ¿qué puedo hacer?

Para que los participantes sean más cooperativos podremos elaborar pequeños grupos de trabajo entre los tres tipos de participantes e ir cambiando los roles para contestar.

- Por ejemplo: le damos un caso a los padres, y los hijos son los que tienen que buscar una solución, después deberán discutirla juntos.

Finalmente, podremos comentar conjuntamente la experiencia que nos ha supuesto el diagnóstico y tratamiento de dichos casos prácticos.

Sesión 3: Economía de fichas y elaboración de reglas conjuntas.

Materiales

- Cartulinas blancas
- Pegatinas cuadradas o rectangulares de tamaños diferentes
- Gometes
- Proyector
- Ordenador

Objetivos:

- Pactar soluciones conjuntas para disminuir el abuso de dispositivos electrónicos.

Esta reunión será para padres, maestros y alumnos. Comenzaremos la reunión visualizando el siguiente video: Aprendemos Juntos. (7 de enero de 2019). *Normas para niños y padres en el uso de la tecnología. Elizabeth Kilbey, psicóloga y escritora.* [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/iUVy8vE739M>

La psicóloga Elizabeth Kilbey propone la elaboración de un plan o tabla en la que aparezcan las reglas que hay que seguir para no abusar de los dispositivos electrónicos. Por medio de esta idea les otorgaremos una cartulina blanca a cada familia, acompañada de pegatinas de cuadrados o rectángulos de varios tamaños y gometes de color rojo, naranja y verde.

Las familias deberán organizar su propia economía de fichas, conjuntamente decidirán las reglas o conductas que todos deberán seguir para no abusar de los dispositivos electrónicos, estas las escribirán en las pegatinas y las pegarán en la parte superior de la cartulina. A un lado pegarán otras pegatinas en las que escribirán los días de la semana, y finalmente arriba del todo pegarán los tres gometes, señalando lo que cada

uno representa (mal, regular bien, etc.). Debemos imaginarnos a la economía de fichas como una tabla de normas y premios.

Les explicaremos el funcionamiento y objetivo de la economía de fichas, además de que les daremos consejos sobre su elaboración y puesta en práctica. Es recomendable utilizar un ejemplo para una mejor representación.

Sesión 4: Juegos educativos, alternativas de entretenimiento y usos adecuados de ciertos dispositivos electrónicos.

Materiales:	Objetivos:
- Ordenadores o tabletas - Proyector - Un set de LEGO WeDo 2.0	- Aprender diferentes métodos de entretenimiento que incluyan o no dispositivos electrónicos

Esta sesión será solo para los alumnos, ellos mismos serán los que deberán contarles a sus padres las nuevas alternativas que se les ha enseñado para entretenerse.

Juegos educativos manuales y manipulativos a los que los alumnos pueden jugar en compañía de sus padres, abuelos, hermanos mayores, entre sus iguales, etc.:

- Dominó
- Monopoly
- Scrabble

Ya sabemos que el buen uso de dispositivos electrónicos es positivo, así que utilizaremos juegos educativos como:

- Kahoot!
- Brain Games Kids

Los juegos manipulativos que necesitan aparatos tecnológicos para su funcionamiento son un buen ejemplo del uso positivo de dispositivos electrónicos en la educación:

- LEGO Education WeDo 2.0

De las dos alternativas principales elegiremos un juego de cada al cual jugaremos todos juntos, para, finalmente, jugar por grupos a la última alternativa.

Los niños deben comprender que existen otras actividades que pueden realizar para entretenerse aparte de utilizar los dispositivos electrónicos, en su caso, vamos a presentarles actividades como dibujar y pintar, escuchar música, bailar, leer, hacer deporte, aprender otro idioma, salir a pasear, organizar excursiones con la familia, etc.

Por último, intentaremos realizar alguna actividad por medio de Word, Gmail y PowerPoint para comenzar a introducir las herramientas más útiles para el uso adecuado de ciertos dispositivos electrónicos.

Les mandaremos a los padres un folleto con toda la información que los alumnos han aprendido para que puedan utilizar estas alternativas en su economía de fichas y como experiencias diarias.

Sesión 5: Conclusión obtenida del uso de la economía de fichas.

Materiales:

- Economía de fichas
- Proyector
- Ordenador

Objetivos:

- Comprobar la efectividad de las estrategias propuestas contra el uso abusivo de dispositivos electrónicos.

Esta sesión debe elaborarse una semana después de haber presentado la economía de fichas y que los padres y maestros las hayan puesto en práctica.

Los participantes deberán traerla para poder comentar los sucesos que hayan transcurrido durante su puesta en práctica, compartiremos conjuntamente todas las experiencias y observaremos si ha habido cambios favorables o no.

Finalmente, solucionaremos dudas si alguno de los participantes las presenta y les ayudaremos a utilizar más estrategias para mejorar los usos de dispositivos electrónicos.

Conclusión

Según toda la información obtenida anteriormente, he podido elaborar más de una conclusión relacionada con la adicción a dispositivos electrónicos. El objetivo principal era verificar la existencia de adicciones relacionadas con los dispositivos electrónicos en menores, en mi caso, en alumnos de primaria.

Por medio del análisis de la información obtenida a través de diferentes instrumentos he podido verificar que existe un abuso importante, la conducta negativa es tan grande que afecta física y mentalmente a los menores. Hay ciertos síntomas

relacionados con las adicciones que los alumnos muestran a la perfección, en su caso, el enfado o inquietud cuando se les quita algún aparato tecnológico.

Otro de los objetivos que se pretendía verificar por medio de este estudio era observar cómo afectan los síntomas relacionados con las adicciones a la tecnología en la escuela. El rendimiento académico se ve afectado por dicha adicción, sobre todo en el nivel de atención y concentración que muestran los alumnos cuando necesitan realizar acciones multitarea y la facilidad con la que se despistan de las mismas. Su forma de pensar, de relacionarse y de comunicarse también se ve afectada, ya que es imposible no escuchar temas relacionados con series de televisión, videojuegos o personajes animados. Este nuevo lenguaje codificado que los alumnos mantienen entre ellos es una consecuencia más de la brecha digital que los separa del resto de generaciones.

También, gracias a todos los datos obtenidos, podemos analizar las hipótesis propuestas, según la hipótesis: “a nivel educativo se está haciendo un uso adecuado de las nuevas tecnologías” podemos comprobar que esta afirmación, en los centros donde se ha realizado la investigación, es cierta. Principalmente, a través de la entrevista con la maestra, comprobamos que los docentes de 5º y 6º muestran muchos conocimientos sobre las nuevas tecnologías. En las escuelas, las tecnologías, siempre se utilizan para desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la tecnología.

Ante “las familias son conscientes del uso que los alumnos les otorgan a los dispositivos tecnológicos” de acuerdo con la [Tabla 10](#) y la [Tabla 12](#) relacionadas con la siguiente pregunta: “¿cuándo utilizáis dispositivos electrónicos lo hacéis solos o acompañados?” Afirmamos que la mayoría de alumnos utilizan las tecnologías solos, es decir, los padres no son conscientes del uso que los menores les dan a las tecnologías cuando no están presentes. Además, según la Tabla 24, vinculada a la pregunta: “¿cuántas horas diarias le dedicáis a las redes sociales?” Podemos observar cómo todos los alumnos utilizan estas herramientas, sin ser conscientes de que no cumplen la minoría de edad para su uso, en consecuencia, podemos afirmar que los padres les dan permiso para usarlas de forma inconsciente y problemática.

La hipótesis, “la adicción a dispositivos electrónicos está relacionada con la escuela” podemos denegarla, principalmente, según la entrevista, la tutora señaló que la mayoría de alumnos entran a infantil siendo adictos a las tecnologías, es decir, la adicción a dispositivos electrónicos aparece mucho antes de que los alumnos tengan edad

suficiente para ir a la escuela. Según la [Tabla 11](#), que hace referencia a la pregunta: “¿a qué edad comenzaste a utilizar dispositivos electrónicos?” Podemos observar cómo más de la mitad de los alumnos señalaron haber empezado con las tecnologías a los tres años. Además, en las escuelas, normalmente, cuando los alumnos utilizan dispositivos electrónicos como las tabletas o los ordenadores, es siempre con fin educativo, nunca es para el entretenimiento, ya que el uso que le otorga la escuela a la tecnología siempre ha sido para promover el aprendizaje.

Y, finalmente, ante “los dispositivos electrónicos han generado cambios en los menores” podemos confirmar esta hipótesis, sobre todo apoyándonos en la definición que Mark Prensky les otorga a las nuevas generaciones, “nativos digitales”. Muchos expertos afirman que los niños actuales piensan y procesan la información de manera diferente. Además, los cambios originados en los menores no son solo producto de los dispositivos electrónicos, sino del uso que se hace de ellos.

También tenemos la posibilidad de afirmar la hipótesis mediante la interpretación del reto. Podemos observar que existe una relación entre los dispositivos electrónicos y los eventos sociales, es decir, a la hora de relacionarse con otras personas para jugar, salir a pasear, tomar algo, etc. Los menores no ven la necesidad de utilizar aparatos tecnológicos, ya que, se están entreteniendo con otros individuos. Sin embargo, cuando los menores permanecen en sus hogares se entretienen con los dispositivos electrónicos, debido a que relacionan el hogar con aparatos tecnológicos. Por consiguiente, el pensamiento de los menores ha cambiado y se ha originado la dependencia a la tecnología.

Con este trabajo de fin de grado se pretende profundizar en las siguientes competencias que aparecen en la guía docente (2020/21):

CG11 - Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación como valor añadido a las actividades de enseñanza-aprendizaje guiado y autónomo. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

CE23 - Analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afectan a la educación familiar y escolar: impacto social y educativo de los lenguajes audiovisuales y de las pantallas; cambios en las relaciones de género e intergeneracionales; multiculturalidad e interculturalidad; discriminación e inclusión social y desarrollo sostenible.

CE29 - Reconocer la mutua influencia entre ciencia, sociedad y desarrollo tecnológico, así como las conductas ciudadanas pertinentes para procurar un futuro sostenible.

CE41 - Plantear y resolver problemas vinculados con la vida cotidiana.

Debido a la incorporación de las nuevas tecnologías, es necesario enseñar a los menores el modelo de la sociedad tecnológica en la que viven. Aplicar las nuevas tecnologías en el aula es fundamental para poder adaptarse a las nuevas necesidades y forma de vida de las nuevas generaciones.

La existencia de herramientas, métodos y recursos para afrontar el aprendizaje en un entorno más digital es un hecho inevitable, ya que existe la necesidad de aplicar nuevas tecnologías a unas generaciones que son plenamente tecnológicas. Para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea significativo y cercano a los alumnos, hay que tener en cuenta las nuevas tecnologías en el aula, es decir, si desde pequeños no adquieren a tiempo las competencias necesarias para su utilización, se les estaría cerrando muchas oportunidades profesionales.

En este estudio, se pretende profundizar en la CG11 a través de la propuesta de intervención, se ha intentado brindar una respuesta para mejorar la incorporación de nuevas tecnologías en el aula, para que las actividades sean lo más educativas posibles. Además, durante la entrevista, la tutora comentó que el centro educativo quiere cambiar las tabletas por Chromebook para mejorar el aprendizaje tecnológico de los alumnos.

Las otras tres competencias se han profundizado durante todo el estudio, ya que, todo el problema gira en torno a la causa que podría generar el abuso de pantallas entre la población infantil.

Las cuestiones más relevantes que afectan a la educación familiar y escolar se centran en los videojuegos, la aparición de Internet y su difusión a través de los ordenadores y las pantallas de los móviles. Además, debido a la influencia de la ciencia, la sociedad y el desarrollo de la tecnología, se han publicado numerosos estudios sobre el impacto de las nuevas tecnologías en los menores, sobre sus ventajas, sobre el mal uso, sobre los riesgos y daños que pueden ocasionar, etc. Sobre todo, analizando las horas que pasan frente a las pantallas, los efectos beneficiosos y perjudiciales que provocan y la posibilidad que pueden aportar a la educación.

Finalmente, la CE41, gira en torno a la adicción a los dispositivos electrónicos, un problema que está ligado a la vida cotidiana, cuya solución se ha plasmado en la propuesta de intervención, orientada a mejorar las relaciones que mantienen alumnos, padres y docentes con la tecnología.

Por medio de la investigación hemos podido obtener conclusiones como las siguientes:

La relación de los menores con las tecnologías aún es un tema por explorar, ya que es difícil comprender si su abuso se debe a la fascinación que sienten por ellos o por integrarse fácilmente a sus hábitos sociales.

Los cambios provocados por los dispositivos electrónicos han aumentado en el ámbito educativo, básicamente, los docentes han cambiado su forma de enseñar, debido a las múltiples alternativas que tienen los alumnos a la hora de buscar recursos de información. Por ello, hay que encontrar equilibrio entre la infrautilización y el sobreuso de la tecnología en el aula, teniendo en cuenta la presencia de Internet, una de las mayores distracciones a la hora de utilizar las tecnologías.

Otro punto es el origen de nuevas habilidades y necesidades cognitivas originadas por los videojuegos, la principal inquietud hacia la formación de la identidad combinada con la explosión problemática de las redes sociales, por consiguiente, se expone el estudio desde múltiples disciplinas para lograr mantener un control y darle una solución.

La supervisión parental es una de las acciones más relevantes para prevenir la adicción a las tecnologías, como padres, pedir a los hijos que no usen los dispositivos electrónicos no tendría sentido, puesto que, nuestra sociedad ya está tecnológicamente avanzada y cada vez son más las oportunidades que nos brindan. Actualmente, es muy complicado controlar todos los movimientos que realizan los menores a través de Internet, como adulto, conlleva una gran responsabilidad, siendo imprescindible prevenir a tiempo un uso inadecuado de cara a probables problemas futuros. Los padres tienen que ser un punto de referencia y dar ejemplos coherentes con sus acciones. Así, por medio de la propuesta de intervención se plasma enseñar a los padres los conocimientos relacionados con las tecnologías y prácticas e ideas para lograr orientar adecuadamente a sus hijos.

Siendo tan generalizado el uso de las tecnologías, independientemente de nuestra edad, la televisión es la tecnología que menos alarma social genera, parece normal que

los menores dediquen más de dos horas diarias a su contemplación. Por lo contrario, los videojuegos, que producen gran alarma social, son vistos por los menores como la tecnología que menos problemas crea. No obstante, los videojuegos se vuelven cada vez más problemáticas a medida que crecen.

Gómez, Rodríguez y Alarcón (2005) citados por Alcázar y Espinosa (2014, p. 338) aseguran que la adicción a los dispositivos electrónicos y otros temas sociales, en la actualidad, se tratan de investigar a través de distintas metodologías, sobre todo métodos que afronten los problemas desde una mirada que permita conocer no solo la realidad observable, sino la sentida y experimentada por las personas.

Dentro de la educación, la etnografía es uno de esos métodos, ya que tiene varias finalidades que aportan datos significativos. Destacamos la descripción, interpretación, comprensión y la difusión, sin embargo, en mi opinión, el proceso más importante es la mejora de la realidad educativa. Esta investigación trata de averiguar lo que sucede diariamente aportando datos importantes, de la forma más descriptiva posible, para que luego puedan ser interpretados y comprendidos e intervenir de forma más que suficiente. (Álvarez, 2008, p. 3).

Para la investigación, el cuestionario ha servido para recolectar información, además de para evaluar a los alumnos, es decir, si analizamos la información obtenida podemos observar que las tecnologías afectan en el rendimiento académico de los alumnos, además de disminuir su concentración y atención durante las clases diarias. Y, en cuanto a la entrevista, la información obtenida también nos sirve para mejorar propuestas académicas, identificar problemas relacionados con las tecnologías y prevenir o solucionar temas en los que estén las tecnologías enfocadas.

Relacionado con los datos obtenidos de los cuestionarios podemos observar la mínima diferencia que existe entre el uso que le dan los niños de 2º y los niños de 5º a los dispositivos electrónicos. Esto es uno de los problemas principales que genera adicción, ya que no es nada favorable que los dos grupos de diferente edad estén expuestos al mismo tiempo a diversas pantallas utilizándolas para realizar actividades parecidas. La consecuencia más negativa sigue siendo el poco control parental que reciben. Actualmente deberíamos comenzar a preocuparnos por los abundantes contenidos inadecuados a los que se exponen diariamente los menores.

La [Tabla 31](#) hace referencia a la pregunta: “¿serías capaz de vivir sin ningún dispositivo electrónico?” independientemente de la respuesta que den los alumnos, podemos averiguarla por nuestra cuenta. Principalmente, la [Tabla 3](#), hace referencia a la pregunta: “¿cuántos de los siguientes dispositivos electrónicos sois dueños?”, la [Tabla 6](#) hace referencia a la pregunta: “¿cuándo sueles utilizar más los dispositivos electrónicos?” y la [Tabla 24](#), con la pregunta: “¿cuántas horas diarias le dedicáis a las redes sociales?” Al analizar e interpretar estas tres preguntas, podemos llegar a la conclusión de que los alumnos no son conscientes de la dependencia hacia los dispositivos electrónicos que muestran. Por lo tanto, la respuesta siempre será no, ya que, casi todos ellos poseen móviles propios de los que pueden hacer uso ilimitado, utilizan los dispositivos electrónicos diariamente y se entretienen por medio de las redes sociales más de 3 horas diarias.

Según autores como Marta Lazo y Gabelas Barroso (2008, p. 12) recalcan que por mucho que la televisión siga siendo uno de los medios en el que más tiempo invierten los menores, las nuevas actualizaciones como Internet y el móvil indican una migración del entretenimiento a las nuevas pantallas. Teniendo en cuenta que dichas afirmaciones se realizaron hace trece años, actualmente podemos observar que son más que ciertas, ya que, desde la llegada de las televisiones inteligentes y los smartphones, los menores únicamente utilizan estos dispositivos con Internet para entretenerse.

Sin duda, la llegada de dispositivos electrónicos dedicados a menores son los que más han influido en el empeoramiento de las adicciones a las tecnologías. Podríamos decir que actualmente la mayoría de niños, adolescentes, jóvenes y adultos abusan de las nuevas tecnologías. Suponemos que la reducción de estas conductas indeseables es complicada, debido a lo extendido que está el problema, sin embargo, proponer cambios en los diversos ámbitos para solucionar este problema es mucho más fácil de lo que parece, ya que existe bastante información y protocolos de ayuda y prevención que deberíamos comenzar a utilizar con los más pequeños para que no surjan futuras adicciones, trastornos o enfermedades relacionadas con las tecnologías.

Es de interés para el futuro que las investigaciones se dediquen a la construcción de programas de prevención escolares en edades tempranas, programas de prevención y sensibilización hacia los padres, y, por último, a la creación de programas de prevención universales dirigidos a personas sensibles de presentar adicción a la tecnología en el futuro.

Pienso que la realización de la propuesta de intervención, que se ha plasmado en este trabajo de fin de grado, podría resultar interesante, ya que el desarrollo de acciones preventivas y formativas dirigidas tanto a padres, maestro y niños parece imprescindible, sobre todo en un campo como la educación, el principal ámbito dedicado a la enseñanza-aprendizaje.

Finalmente, quiero recalcar el uso necesario de los dispositivos electrónicos en las escuelas, porque son el futuro de nuestra generación.

Bibliografía

Alonso Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA Ediciones.

Alcázar, A., y Espinosa, M. (2014). ¿Por qué es importante la etnografía para el Trabajo Social? Algunas reflexiones para el debate. *Humanismo y Trabajo Social*, 13-14, 335-347. Recuperado el 10 de septiembre de 2021, de: <https://buleria.unileon.es/handle/10612/6186>.

Álvarez, C. (2008). La etnografía como modelo de investigación en educación. *Gazeta de Antropología*, 24(1), 1-15. Recuperado el 23 de septiembre de 2021, de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/4165>

Aparicio Rodrigo, M. y Buñuel Álvarez, J. (2017). El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta a la calidad y cantidad del sueño. *Evid Pediatr*, 13:22. Recuperado el 27 de abril de 2021, de: <https://evidenciasenpediatria.es/articulo/7025/enlace>

AprendemosJuntos. (17 de diciembre de 2018). V. Completa. *La dieta digital: pautas para educar en el buen uso del móvil*. Mar Masip, psicólogo. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/xVZ38RgyWIM>

AprendemosJuntos. (7 de enero de 2019). Versión Completa. *Tu hijo y tú en la era digital*. Elizabeth Kilbey, psicóloga y escritora. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/qvAfWaNvwb8>

- AprendemosJuntos. (23 de mayo de 2018). *Versión Completa. Cómo convivir con hijos digitales. Santiago Moll, profesor de Secundaria*. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/0OE-dYAMy88>
- AprendemosJuntos. (7 de enero de 2019). *Normas para niños y padres en el uso de la tecnología. Elizabeth Kilbey, psicóloga y escritora*. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 10 de junio de 2021, de: <https://youtu.be/iUVy8vE739M>
- Arias Rodríguez, O., Gallego Pañeda, V., Rodríguez Nistal, M. J., y Del Pozo López, M. Á. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2–6.
- Feria Avila, H., Matilla González, M., y Mantecón Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Didasc@lia: didáctica y educación ISSN 2224-2643*, 11(3), 62-79. Recuperado el 10 de septiembre de 2021, de: <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/992>
- Martín, M. B., Muntada, M. C., Busquets, C. G., Pros, R. C., y Sáez, T. D. (2015). Videojuegos, televisión y rendimiento académico en alumnos de primaria. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (46), 25-38.
- Murillo, J. y Martínez, C. (2010). Investigación etnográfica. *Madrid: UAM*, 141.
- Ovelar, R., Benito, M., y Romo, J. (2009). Nativos digitales y aprendizaje. Una aproximación a la evolución de este concepto. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 7(1), 31-53.
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatría Panamá*, 46 (2), 126–131.
- Edison, E. T. A. (2016). Ventajas y desventajas de las tic en el desarrollo motriz, social y psicológico infantil.
- de Armas, N., Martínez, R., y Luis, N. (2010). Dos formas de orientar la investigación en la educación de postgrado: lo cuantitativo y lo cualitativo. *Pedagogía Universitaria*, 15(5).
- Iriarte, F. (2007). Los niños y las familias frente a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (Tics). *Psicología desde el Caribe*, (20), 208-224.

- Fernández, A. (2017). *Las nuevas tecnologías en la primera infancia*. Trabajo fin de Máster, Universidad de Cádiz, España.
- Hilčenko, S., y Jakovljević, N. (2019). Technology addiction in children. *Edukacija-Technika-Informatyka*, 10(2), 239-244. Recuperado el 12 de abril de 2021, de: <https://repozytorium.ur.edu.pl/handle/item/4963>
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. INE. Recuperado el 4 de abril de 2021, de: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Marta Lazo, C. y Gabelas Barroso, J. A. (2008). La televisión: epicentro de la convergencia entre pantallas. *Enlace*, 5 (1), 11-23.
- Meneses, J. y Rodríguez, D. (2011). *El cuestionario y la entrevista*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Oropeza, G., López, J. D., y Granados, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49. Recuperado el 4 de abril de 2021, de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85931>
- Osorio Murillo, O., y Amaya Rey, M. C. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*, 11(2), 199-216.
- Pérez Tornero, J. M. (2008). La sociedad multipantallas: retos para la alfabetización mediática. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 16(31), 15-25.
- Roa, M. (2020). ¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen? *Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA)*. Madrid. Recuperado el 4 de abril de 2021, de:

<http://www.colpsinavarra.org/noticias/que-son-las-adicciones-tecnologicas-y-que-consecuencias-tienen>

- Rodríguez Escámez, A. (2005). Los efectos de la televisión en niños y adolescentes. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 13(25). Recuperado el 4 de abril de 2021, de: <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=25&articulo=25-2005-053>
- Rojas, M. J., y Benal, G. C. (2008). Investigación etnográfica en ambientes digitales: una experiencia metodológica en dos proyectos de doctorado en el contexto de la educación superior en Colombia. *Hallazgos*, 5(9). Recuperado el 10 de septiembre de 2021, de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/1713>
- Sádaba, C., y Bringué, X. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15, 86-104. Recuperado el 4 de abril de 2021, de: <https://dadun.unav.edu/handle/10171/18443>
- Solera, E. y Gómez-Calcerrada, S. (2014). Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores. *II Congreso Virtual Internacional sobre Innovación y Praxis Educativa*. Sevilla.
- Soto, A., Miguel, N., y Pérez, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126.
- Zabaleta, S. (2012). Efectos del uso de dispositivos tecnológicos en niños pequeños. *Kubernética*, 1-5.

Anexos

- [Anexo*1:](#)

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE: Móvil y Tablet del colegio.

VIERNES: El viernes he utilizado la tablet del colegio para estudiar matemáticas y el móvil para hablar con mis amigos.	SÁBADO: El sábado he utilizado solo la tablet del colegio para repasar matemáticas.	DOMINGO: El domingo he utilizado el móvil y la tablet del colegio también he visto una película.
---	---	--

¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? No, porque he utilizado 3 dispositivos.
¿VOLVERÍA A REPETIRLO? Sí, pero no en finde semana.

Ilustración 1: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE: -televisión

VIERNES: No he utilizado nada.	SÁBADO: He utilizado la consola switch (1 h)	DOMINGO: La consola switch (2 horas)
--------------------------------	--	--------------------------------------

¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? Si
¿VOLVERÍA A REPETIRLO? Si

Ilustración 2: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE:

VIERNES: Use muy poco el móvil, porque fui a casa de mis abuelos.	SÁBADO: Solo el móvil después Salí a andar.	DOMINGO Salí por la mañana y hice tarde a Sacar al perro pero nada usé poco el móvil.
---	---	---

¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? ¿VOLVERÍA A REPETIRLO?

Normalmente, pero sí lo volvería a intentar.

Ilustración 3: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE:

La tablet, y la televisión

VIERNES: La tablet	SÁBADO: La tablet	DOMINGO La tablet
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? ¿VOLVERÍA A REPETIRLO?

Al mejor

Ilustración 4: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE: <i>Tablet y Tele</i>		
VIERNES: <i>Tablet, Tele y PS4</i>	SÁBADO: <i>Tablet, Tele y PS4</i>	DOMINGO: <i>Tablet, Tele y PS4</i>
¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? <i>Si</i> ¿VOLVERÍA A REPETIRLO? <i>No</i>		

Ilustración 5: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

NOMBRE: _____

DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE UTILIZO DIARIAMENTE: <i>Móvil, televisión y tablet</i>		
VIERNES: <i>Yo me quedé en casa y les dije a mis padres que solo podía utilizar un aparato electrónico mencionaron dos aparatos que utilizan mis aparatos pero no lo hice.</i>	SÁBADO: <i>hoy es el día del cumpleaños de mi primarete día rico que no utilice ningún aparato electrónico.</i>	DOMINGO: <i>Solo para ir a utilizar ningún aparato electrónico pero hoy los porque tengo que estudiar para el examen de Matemáticas.</i>
¿HE CUMPLIDO EL RETO QUE ME HAN PROPUESTO? <i>Si lo he cumplido por que hice el móvil</i> ¿VOLVERÍA A REPETIRLO? <i>lo repetiré</i>		

Ilustración 6: Dispositivos electrónicos. Ficha de seguimiento. Elaboración propia.

- [Anexo*2:](#)

P. – Buenos días, ¿podrías presentarte?

R.- Sí, hola, me llamo María y soy la tutora de un curso de 5º del colegio Monzón 3.

P.- He observado que trabajáis con la tableta en lugar de libros, ¿cómo surgió esta propuesta?

R.-. Hace unos años se sugirió reemplazar los libros de texto por medios digitales para el último ciclo de la educación primaria. En las tabletas les hacemos un maletín de trabajo en las que incluimos las licencias de los libros correspondientes a su nivel educativo. También las utilizamos para trabajar herramientas como Word, PowerPoint, Excel, etc. Además de trabajar a través de Drive, compartir documentos, exposiciones, etc.

Esto fue difícil para ellos al principio, especialmente en el curso de 5º, porque asocian la tableta con el entretenimiento más que como una herramienta de trabajo.

P.- ¿Qué es lo más positivo y negativo de trabajar con tecnologías?

R.- Ellos son nativos digitales, por lo que tienen una velocidad importante en la tecnología de procesamiento. Lo positivo de las tabletas es que contienen las licencias de los libros y la velocidad de búsqueda de información. Otro punto es que apostamos por habilidades que les cuesta realizar a través de la tecnología, como la expresión escrita a través del correo electrónico, que es una forma de comunicación más formal, más que el tipo de comunicación a la que están acostumbrados a través de las redes sociales. También trabajamos con Classroom, que es una excelente manera de organizar tareas.

En cuanto a los aspectos negativos, siguen asociando la tableta con actividades de ocio y por mucho que conozcan las normas, las ignoran. Otras dificultades negativas que pueden surgir es que algún día el Wifi no funcione, sería un desastre, ya que no tenemos libros en papel para todos, y también a la que te descuidas se han descargado juegos. Es complicado, por lo que debemos estar atentos y hacer revisiones.

P.- ¿Crees que presentan formación tecnológica siendo conscientes de la brecha digital que nos separa?

R.- No, la formación que presentan es de autoaprendizaje, ya que hacen uso de redes sociales y juegos. Su formación es positiva para trabajar entre iguales. La brecha digital existe y se aprecia con respecto a la rapidez con la que aprenden a manejar tecnologías.

P.- ¿Recomendarías comenzar a utilizar otro tipo de dispositivos electrónicos en los centros educativos? ¿Y con ciclos más pequeños?

R.- Sí, reemplazaremos las tabletas por ChromeBooks el próximo año porque son más modernos. Desde mi punto de vista, creo que es un paso adelante, es decir, empezamos con la tableta hace cuatro o cinco años y ahora están desactualizadas por el ritmo al que ha ido avanzando la tecnología.

El futuro está impulsado por la tecnología, por lo que es imprescindible que aprendan a manejarla correctamente lo más rápido posible. Desde los nueve años, no descartemos el papel, primero que dominen la lectura y la escritura.

P.- ¿Qué piensas sobre la exposición de pantallas dentro del aula?

R.- No estoy del todo a favor, porque no es bueno por el número de horas que están fijando la vista. Además, en sus hogares utilizan otros dispositivos electrónicos. No obstante, no estamos todas las horas utilizando la tableta y casi siempre suele ser a nivel educativo. Aparte, suelen mirar más la pantalla grande de clase que la tableta.

P.- ¿Crees que el uso de dispositivos electrónicos en los colegios generar adicción a la tecnología?

R.- Son adictos a las tecnologías, incluso antes de entrar a infantil, niños pequeños que antes de comenzar la escuela ya son adictos a las pantallas. Esta cuestión es independiente de la educación impartida en la escuela, depende de la atención de los padres. Confirmando que se les otorgan las pantallas demasiado pronto.

En la escuela se intentan utilizar los recursos a su favor, ya que somos conscientes de que hay avances que tarde o temprano deberán aprender a utilizar.

P.- Relacionado con el abuso de la tecnología, ¿has llegado a tener algún problema dentro del aula con algún alumno/a?

R.- No, pero sí hemos observado niños adictos que por estropeárseles la tableta han tendido reacciones físicas de agresividad y ansiedad. Era evidente que se quedaban vacíos y se sentían total y absolutamente perdidos en aquel instrumento.

P.- ¿Qué edad crees que es la correcta para entregar un móvil?

R.- Cuanto más tarde mejor, porque Internet está lleno de peligros. Somos conscientes de la existencia de problemas reales causados por el uso despreocupado de Internet.

P.- ¿Crees que ha habido un cambio notable en cómo actúan las nuevas generaciones?

R.- Sí, por ejemplo, antes, los días de lluvia eran un horror porque no podían salir al patio, ahora, están deseando que llueva, ya que les dejamos el rato del patio para que jueguen con la tableta.

Actualmente, los juegos sociales están extendidos por Internet, son peligrosos para ellos, porque niños de diez años están jugando con adultos. En Internet se puede mentir mucho y, como sabemos, hay muchos problemas de desaparición de niños que ocurren cada día, puesto que quedan con personas desconocidas. No tienen la edad suficiente para controlar Internet, debido a que Internet es muy rápido. Los padres tampoco pueden estar absolutamente pendientes de todo.

P.- Pues hasta aquí, muchas gracias por ofrecernos tu tiempo y contestar a estas preguntas.

R.- De nada, ha sido un placer.

- [Anexo*³ y anexo*⁴:](#)